100
рецептов
вкусно • полезно • душевно • целебно
при заболеваниях дёсен

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Данная книга расскажет о том, как питаться при заболеваниях десен: гингивите, пародонтите, пародонтозе…

Регулярная правильная гигиена полости рта на 85–90 % обеспечивает здоровье зубов и десен, но не менее важен для их здоровья рацион питания. Налет – липкая пленка бактерий, которая собирается на зубах, использует пищевой сахар, чтобы образовать кислоты, которые разрушают тонкий твердый внешний слой зубной ткани, эмаль. Зубная эрозия – распад структуры зуба из-за кислотных атак на зубы. Налет раздражает десны, делая их красными, чувствительными и подверженными кровотечению… Это может привести к болезни десен – главной причине потери зубов у взрослых. Если десны не лечить, кость вокруг зубов разрушается, и зубы могут расшататься, или потребуется удаление. Чтобы этого не случилось, питайтесь правильно, а как это сделать, расскажет наша книга.

- Ирина Вечерская
  - ○
  - ○ Предисловие
  - ○ Гингивит
    - ■ Сущность заболевания
      - ■
      - ■ Продукты, полезные при гингивите
      - ■ Продукты, вредные при гингивите
    - ■ Блюда при гингивите
      - ■ Ананас
        - ■ Ананасный коктейль
        - ■ Мусс из ананасов
        - ■ Йогурт с ананасом
        - ■ Ананасный щербет
        - ■ Айс-крим «Дня»
        - ■ Зефир сливочный ананас
        - ■ Яблочный коктейль с ананасом
        - ■ Крюшон с ананасами
        - ■ Чай по-кубински
        - ■ Салат из куриных сердечек
        - ■ Салат с копченой курицей
        - ■ Бутерброды с ананасом и сыром
        - ■ Куриные отбивные с ананасом
        - ■ Ананас с креветками
        - ■ Мясо с ананасом

- Салат «Ананас»
- Салат «Золотое танго»
- Ананасовые колечки в панировке

- Киви
  - Пудинг с крыжовником и киви
  - Салат «Экзотика»
  - Сырные рулетики с киви
  - Картошка с экзотическими нотками
  - Куриные бедра на гриле
  - Бутерброд
  - Смузи из ревеня, киви и банана
  - Конфеты из киви
- Цитрусовые
  - Салат «Император»
  - Салат «Орлеан»
  - Салат фруктовый
  - Салат апельсиновый
  - Салат из лимонов и яблок
  - Десертный салат
  - Суп из цитрусовых
  - Суп апельсиновый с тыквой и орехами
  - Камбала гриль с цитрусовыми
  - Пудинг лимонный с медом и имбирем
  - Суфле лимонно-творожное
  - Крем-желе апельсиновое
  - Кисель лимонный
  - Лимонный пунш
  - Оранжад
- Капуста
  - Салат из белокочанной капусты с лимонным соком
  - Салат из белокочанной капусты, сливы и вишни
  - Салат из белокочанной капусты с тертым хреном
  - Салат из белокочанной капусты и апельсина
  - Салат из белокочанной капусты, сока ревеня и меда
  - Салат из белокочанной капусты и курицы
  - Салат из картофеля, капусты и

- соленых грибов
  - Форшмак из свежей капусты
  - Закуска из квашеной капусты, редьки и грецких орехов
  - Закуска из капусты и сельдерея
  - Закуска из капусты и лимона
  - Щи свежие
  - Щи с яблоками
  - Борщ сборный
  - Рассольник домашний
  - Мясной суп с овощами
  - Пюре из капустных кочерыжек с яйцами
  - Мясная запеканка с овощами
  - Капуста, тушенная с рисом
  - Голубцы овощные
- Брокколи
  - Шпротный салат с брокколи
  - Салат с брокколи
  - Сырный суп с брокколи
  - Суп-пюре из брокколи с креветками
  - Овощное «стир-фрай» с грибами
  - Брокколи, запеченная с сыром
  - Брокколи в сметане
  - Ягнятина с брокколи
  - Брокколи в кляре
  - Брокколи в апельсиновом соусе
- Топинамбур
  - Гарнир из топинамбура
  - Топинамбур жареный
  - Оладьи
  - Запеканка
  - Куриные грудки с миндалем и топинамбуром
  - Салат с креветками и топинамбуром
  - Пилаф с цыпленком и топинамбуром
  - Топинамбур с апельсиновым соком и овощами
- Зелень
  - Салат с креветками и листьями салата
  - Салат к индейке
  - Салат луковый
  - Салат луковый с капустой брокколи

- Лук кольцами с сыром
- Салат из лука-порея и капусты с яблоками
- Суп из лука-порея
- Гарнир из лука-порея
- Корень петрушки на гриле
- Чесночный суп с картофелем
- Табуле с петрушкой и мятой
- Песто из петрушки
- Укроп с солью
- Чай из семян укропа
- Салат с печенью трески и сельдереем
- Салат из сельдерея, огурца и моркови
- Крем-суп из сельдерея
- Помидоры с базиликом
- Сироп базилика
- Говядина с базиликом
- Песто из свежего базилика
- Паста с креветками, базиликом и помидорами
- Зеленый коктейль с черносливом
- Стерлядь с васаби
- Крокеты из тунца с майонезом васаби
- Домашний майонез с васаби
- Рыбное филе в пивном кляре

- Сыр
  - Салат «Домашний»
  - Салат из сыра и яблок
  - Салат пестрый с сыром
  - Пикантный сырный салат
  - Бутерброд с сыром
  - Сырные гренки
  - Яичница с сыром
  - Сандвичи с фаршем из сардин и сыра
  - Камбала в суфле из сыра
  - Спаржа с сыром
  - Сыр из кур или дичи
  - Макароны с грибами и сыром
  - Грибы с чесноком, запеченные в сыре
  - Отбивные из телятины в тертом сыре
- Рыба
  - Рыба запеченная

- Рыба жареная
- Горбуша на пару
- Котлеты из лосося
- Кета в молоке
- Фаршированный кетой лимон
- Суфле из осетрины
- Гречка с осетриной
- Семга в сливках
- Семга с соусом из винограда
- Форель на пару с клюквенным соусом
- Судак, запеченный с картофелем под белым соусом
- Щука, тушенная с хреном
- Камбала в суфле из сыра
- Стерлядь
- Треска с грибами
- Лещ
- Минтай в тесте
- Караси в сметане

- Ягоды и фрукты
  - Пудинг грушевый
  - Пудинг из красной смородины
  - Суфле из малины
  - Малина с белковой пеной

- Пародонтит
  - Сущность заболевания
    -
    - Творог в домашних условиях
    - Домашний творог с повышенным содержанием кальция
    - Домашний творог на лимонной кислоте или соке
  - Блюда при пародонтите
    - Творог
      - Паштет из творога и овощей
      - Сырный паштет с творогом
      - Творожная масса обыкновенная
      - Творожная масса с зеленым луком
      - Крем «зеленый»
      - Тартины с грибами и творогом
      - Бутерброд с творогом
      - Салат из зеленого лука с творогом
      - Салат из моркови с творогом

- Суп из яблок, чернослива и творога
- Баклажаны в твороге
- Творожный соус с томатной пастой
- Соус из обезжиренного творога
- Острый творожный соус
- Творожная запеканка с яблоками
- Творожный пудинг с рисом
- Творожный кекс
- Баба творожная

- Кефир
  - Кефир со сливками и медом
  - Салат на простокваше
  - Салат грибной с простоквашей
  - Суп кефирный с курагой и свеклой
  - Суп из яблок с кефиром и творогом
  - Суп яблочно-морковный на кефире
  - Кабачки в простокваше
  - Соус из простокваши с растительным маслом
  - Зеленый соус из простокваши
  - Острый соус из простокваши
  - Абрикосовое молоко из йогурта
  - Печенье на кефире
- Цитрусовые
  - Салат «витаминный»
  - Салат из апельсинов, бананов и дыни
  - Салат «Фантазия»
  - Салат «Мираж»
  - Сырный салат с фруктами
  - Запеченная телятина с цитрусовыми
  - Лимонный «Снежок»
  - Лимонное суфле
  - Мусс из апельсинов
  - Желе из апельсинового сока
  - Коктейль из апельсинов и лимонного сока с медом
  - Апельсиновый шербет
- Сыр
  - Салат из цветной капусты с брынзой
  - Сырный салат с фруктами
  - Паштет из сыра и сардин
  - Бутерброд с огурцами и сыром
  - Бутерброд с сыром и маслинами
  - Омлет с сыром и салатом из

- помидоров
  - Пудинг
  - Пудинг сырный
  - Коржики с сыром
  - Бифштекс с сыром
- Ягоды и фрукты
  - Пудинг с клубникой и абрикосами
  - Пудинг с вишнями
  - Желе из груш с вином

- Пародонтоз
  - Сущность заболевания
    -
    - Примерное меню рациона питания при пародонтозе
  - Блюда при пародонтозе
    - Морепродукты
      - Салат с креветками и листьями салата
      - Суп-пюре из брокколи с креветками
      - Креветки заливные
      - Креветки с соусом
      - Креветки с чесночным майонезом
      - Бефстроганов из кальмаров
      - Мидии запеченные
      - Мидии в белом вине
      - Мидии в горчичном соусе
      - Трубочки из кальмаров
      - Салат из кальмаров, квашеной капусты и лука
      - Салат из морской капусты
      - Салат из морской капусты и яблок
      - Морской рулет
    - Морская рыба
      - Окунь морской, тушенный с огуречным рассолом
      - Минтай с овощами
      - Лосось под сырной корочкой
      - Горбуша в специях
      - Копченая скумбрия
      - Треска под соусом «Мартини»
      - Хек в овощах
    - Творог
      - Творожная масса проварная
      - Русский сыр

- Суп из яблок с кефиром и творогом
- Творог с фруктами
- Творожный паштет с ветчиной
- Творожный пудинг со шпинатом
- Пудинг с яблоками и творогом
- Запеканка из фруктов, овощей и творога
- Мазурка с творогом
- Печенье из творога
- Соус из жирного творога
- Зеленый творожный соус

- Кефир
  - Салат кефирный
  - Салат из овощей с грибами
  - Салат из кольраби
  - Запеканка из манки и простокваши
  - Суп кефирный со сливками и апельсинами
  - Суп кефирный с яблоками и черносливом
  - Суп кефирный с яблочным соком и морковью
  - Соус из простокваши с луком
  - Соус из простокваши или кефира
  - Соус из простокваши со взбитыми сливками
  - Кабачки с кефиром
  - Брусничное молоко из йогурта
  - Яблочный коктейль с кефиром
- Сыр
  - Сырный салат с красной капустой
  - Сырный салат с солеными огурцами
  - Паста острая из сыра
  - Бутерброд с маслом и плавленым сыром
  - Бутерброд с сыром и яйцами
  - Спагетти
  - Свинина в сыре
  - Суфле черничное
  - Крендели с сыром
- Цитрусовые
  - Салат «Оранж»
  - Салат из моркови с апельсином
  - Салат из грейпфрутов

- Салат пестрый с сыром
- Салат «Вечерний»
- Форель с цитрусовым соусом
- Пудинг лимонный
- Лимонное желе
- Суфле лимонно-творожное
- Лимонный коктейль
- Пунш ромовый
- Крюшон

- Ягоды и фрукты
  - Клубника и ревень с ванильным пудингом
  - Брусника с цитрусовыми
  - Пудинг с грушами и миндалем

Ирина Вечерская
100 рецептов при заболеваниях десен. Вкусно, полезно, душевно, целебно

© «Центрполиграф», 2017

Предисловие

Регулярная правильная гигиена полости рта на 85–90 % обеспечивает здоровье зубов. Правильная гигиена полости рта включает:

– тщательную чистку зубов с помощью зубной щетки и паст;

– очищение полости рта после каждого приема пищ;

– уход за межзубными промежутками.

Предпочтительно после каждого приема пищи почистить зубы, но в современных условиях зубная щетка не всегда доступна. Поэтому можно использовать полоскание рта водой, а лучше специальным ополаскивателем для полости рта, если нет и этой возможности нужно воспользоваться жевательной резинкой.

Под рукой всегда должна быть зубная нить – это важный компонент гигиены полости рта. Зубная нить вычищает межзубные промежутки от гнилостных остатков пищи, предотвращая развитие кариеса межзубных поверхностей зубов. Зубной нитью пользуются после каждого приема пищи. Правильная гигиена полости рта необходима.

Не менее важен для здоровья полости рта и зубов рацион питания. Самое распространенное влияние питания на полость рта – это развитие кариеса и эрозии эмали. Налет, липкая пленка бактерий, которая собирается на зубах, процветает с помощью сахара, который присутствует в нашей повседневной еде. Бактерии налета используют пищевой сахар, чтобы образовать кислоты, которые разрушают тонкий, твердый внешний слой зубной ткани, эмаль. Зубная эрозия – распад структуры зуба из-за кислотных атак на зубы. Налет также производит субстанции, которые раздражают десны, делая их красными, чувствительными и подверженными кровотечению. Это может привести к болезни десны, главной причине потери зубов у взрослых, когда ткани десны отходят от зубов, образуя полости, которые заполняются бактериями и гноем. Если десны не лечить, кость вокруг зубов разрушается, и зубы могут расшататься или потребовать удаления.

Следует придерживаться умеренности, когда вы употребляете следующие продукты.

– Углеводы. Рафинированная насыщенная углеводами пища (чипсы, хлеб, паста, крекеры и пр.) может так же плохо повлиять на зубы, как конфета. Бактерии питаются остатками частичек еды во рту и производят кислоту, которая является причиной кариеса.

– Тягучая, липкая еда. Изюм, батончики мюсли, мармелад горошек, карамель, мед и сироп прилипают к зубам, из-за чего

слюне тяжело смыть их сахар, который является причиной кариеса.

– Сладкие закуски. Такие закуски, как печенья, торты и другие сладости содержат большое количество влияющего на образование дупел сахара.

– Конфета и жвачка. Употребление конфет и регулярное жевание сладкой жвачки вредно для ваших зубов. Во время еды сахар прилипает к зубам, из-за чего могут появиться дупла.

– Газированные напитки. Обычная содовая вода или газировка содержат большое количество сахара. И обычная, и диетическая содовая вода содержат фосфористые элементы и газирование, которые снашивают зубную эмаль.

– Фруктовые и овощные соки. Фруктовые и овощные соки обыкновенно содержат много сахара и могут повредить зубной эмали и привести к кариесу.

– Кислотная еда и напитки. Кислоты, которые могут быть причиной эрозии зубов, содержатся во многих продуктах и напитках.

Таким образом, режим питания имеет большое значение для здоровья полости рта.

Гингивит

Сущность заболевания

Для этого заболевания характерно течение воспалительного процесса в слизистой оболочке десен. Гингивит – единственное заболевание в стоматологии, при котором устранить воспалительный процесс можно до появления серьезных проблем с зубами. Как правило, воспалительный процесс в деснах возникает в результате гиповитаминоза.

Катаральный гингивит хронического течения развивается на фоне недостаточных гигиенических мер, из-за травмирования десен или их ожогов.

Гипертрофический гингивит возникает из-за неправильно установленных коронок, пломб или из-за скученности зубов. Кроме того, этот вид болезни могут вызвать гормональные сбои во время беременности или в подростковом возрасте.

Язвенно-некротический гингивит (Венсана) провоцируется инфекционным процессом, а точнее из-за активности веретенообразной палочки и спирохеты Венсана. Эти микроорганизмы активизируются при пониженном иммунитете, неправильном питании, частых переохлаждениях и стрессовых ситуаций.

Гингивит может быть острым, хроническим, обострившимся и в стадии ремиссии. Гингивит острого течения – воспалительный процесс возникает неожиданно, симптомы быстро прогрессируют. Хронический гингивит – все симптомы развиваются вяло с медленным нарастанием. Гингивит в стадии обострения – проявление симптомов хронического вида этой болезни по нарастанию. Иначе этот тип называют «рецидивирующим типом хронического течения». Ремиссионный гингивит – процесс полного прекращения всех признаков болезни.

Продукты, полезные при гингивите

Невозможно содержать зубы в здоровом состоянии, если десны имеют заболевания. Примечательно то, что для хорошего состояния десен достаточно просто употреблять продукты, которые для них полезны. Ничего особенного в этих продуктах нет. Больной гингивитом должен употреблять в пищу продукты питания, богатые витаминами и микроэлементами. При лечении гингивита больному необходимо проводить витаминотерапию с помощью фруктов, ягод и овощей. Их нужно употреблять в полужидком (соки и муссы) и жидком состоянии. Выздоровлению способствуют витамины группы A, B, C, D.

Чтобы укрепить десны, бороться с микроорганизмами и устранить болевые ощущения, необходимо есть больше растительной пищи. Она помогает увеличить естественное слюноотделение, которое помогает природному очищению зубов и десен.

После каждого приема пищи необходимо тщательно полоскать рот водой, специальными отварами или ополаскивателями.

Полезно употреблять:

– **ананасы** – помогают поддерживать на нужном уровне кислотную среду, способствуют очищению зубов от налета и проводят своеобразную антимикробную терапию (в этом помогает фермент бромелайн и витамин С);

– **лук (репчатый), петрушка, укроп, листья салата** – содержат серные соединения, которые борются с микробами на слизистой оболочке десен, улучшают кровоснабжение (из-за чего кровоточивые десна быстро восстанавливаются);

– **киви, все цитрусовые и С-содержащие овощи и фрукты** – при недостатке этого витамина, у десен идет разрушение коллагена, из-за чего ткани десен становятся мягкими и сверхчувствительными;

– **лимон** не просто богат витамином С, но и является натуральным отбеливающим средством для зубной эмали, благодаря лимонному соку, щелочной баланс во рту будет всегда в нормальном состоянии;

– **клубника** – маленькие зернышки, которые есть на поверхности этой ягоды, массажируют десны и мягко очищают ротовую полость, кроме того, клетчатка клубники очень полезна для пародонта (совокупность тканей, которые окружают зуб);

– **груши и яблоки** – наличие пектина и большого количества микроэлементов способствуют ускорению процессов заживления;

– **капуста** – содержит клетчатку и витамины из группы антиоксидантов, усиливает обменные процессы в организме, ускоряет регенерацию тканей;

– **брокколи** – создает на зубах, деснах и полости рта пленку, которая защищает рот от кислоты, присутствующей в слюне, кроме этого, она защищает эмаль зубов от преждевременного разрушения;

– **топинамбур** – великолепно чистит слизистую оболочку рта и зубы;

– **морковь, кабачки** – помогают тренировать десны и очищают ротовую полость, ускоряют восстановление тканей;

– **сельдерей, имбирь** – помогают в образовании слюны, массажируют десны;

– **базилик** – природный антибиотик, который борется с большинством бактерий ротовой полости;

– **васаби** – предотвращает патогенное развитие микробов во рту;

– **морская соль** – питает десны минералами, тем самым их укрепляя;

– **кунжутные семечки** – природный скраб для десен и зубов, для зубов кунжутное семя бесценно, ведь в нем много кальция, еще выравнивает кислотно-щелочной баланс в ротовой полости;

– **рыба** – богата витамином D (он помогает укрепить десны и устранить болезни десен);

– **сыр** – решает любые проблемы с зубами и деснами благодаря кальцию, который в нем содержится, замедляет образование зубного налета;

– **мед и его субпродукты** – можно использовать и для лечения, и для профилактики, обладает антибактериальными и антисептическими способностями;

– **зеленый чай** – антиоксидант природного происхождения, хорошо омывает десны и зубы, снимает воспаление (за эти функции отвечает катехин, содержащийся в составе зеленого чая);

– **ежевика** – помогает в восстановлении слизистых оболочек десен;

– **малина, клюква, крыжовник, черная смородина, брусника** – повышают резистентность организма;

– **орехи** – замедляют образование зубного налета.

Продукты, вредные при гингивите

На время лечения из потребления следует полностью исключить:

– сладкие блюда, и вообще постараться свести употребление сахара к минимуму,

– кислое,

– холодное,

– горячее. Воздействие слишком низкой или слишком высокой температуры приведет к обострению болевых ощущений,

– исключить раз и навсегда любые вредные продукты для здоровья всего организма: продукты с ГМО, красителями, усилителями вкуса и запаха, фаст-фуд и так далее.

Блюда при гингивите

Ананас

Ананасный коктейль

Состав: *молоко – 350 мл, ананасовый сок – 100 мл, сахарный песок – 25 г, ананасный компот 25 г, измельченный лед – 2 ст. ложки.*

Ананасы, сахарный песок, лед смешать, добавить молоко и взбить в миксере за 2 минуты.

Мусс из ананасов

Состав: *консервированный ананас с сиропом – 350 г, сахарный песок – 150 г, желатин – 25 г;* ***для сиропа:*** *сахарный песок – 100 г, вино – 50 г.*

Приготовить сироп. Затем развести в нем замоченный желатин и варить 15–20 минут. Массу охладить до 35–40 °С и взбить венчиком или в миксере до увеличения в объеме в 1,5–2 раза.

После взбивания мусс разлить в формочки

Йогурт с ананасом

Состав: *йогурт – 2 стакана, ананасный сок 0,5 банки.*

Перемешать все компоненты и охладить.

Ананасный щербет

Состав: *мороженое* – 50 г, *ананасный сок – 0,25 стакана, лимонный морс – 0,5 стакана.*

В стакан или бокал положить шарик мороженого, а затем влить смешанные в миксере ананасный сок и лимонный сок или морс.

Айс-крим «Дня»

Состав: *ананасный сок – 1 ст. ложка, мороженое – 50 г, ананас – 50 г, лимонад – 0,5 стакана.*

В высокий бокал или стакан положить мороженое, добавить

ананасный сок, нарезанный небольшими кубиками ананас и все залить лимонадом. Айс-крим не размешивать.

Зефир сливочный ананас

Состав: *ананас – 0,3 шт., густые сливки 2,5 стакана, сахар – 0,7 стакана, соль – 4 стакана.*

Очистить ананас, сварить его в одном стакане воды с 50 г сахара, выкипятить так, чтобы осталось не более двух ложек воды, протереть сквозь сито, смешать со взбитыми густыми сливками, постепенно подсыпая мелкий сахар, сложить в форму, засыпать льдом и солью. Подавая, выложить на блюдо, загарнировать пирожным.

Яблочный коктейль с ананасом

Состав: *молоко – 350 мл, большое кислое яблоко – 1 шт., сахарный песок – 50 г, ананас из компота – 1 ломтик, измельченный лед – 2 ст. ложки.*

Очищенное, нарезанное кусочками яблоко размельчить в миксере, затем добавить сок, молоко, сахарный песок и корицу, лимонный сок и смешать за 1 минуту. Ломтики ананаса добавить в уже готовый коктейль.

Крюшон с ананасами

Состав: *ананас – 1 шт. (600–700 г), сахарный песок – 400 г, шампанское – 2–3 бутылки, коньяк – 1 бутылка.*

Ананас очистить от кожи, нарезать поперек на тонкие кружки, а затем каждый кружок – еще на 4–6 частей (в зависимости от величины ананаса), чтобы получились кружочки в виде маленьких веерочков. Сложить порезанные ананасы в крюшонницу, засыпать рядами сахарным песком, залить бутылкой очень хорошего коньяка и поставить настаиваться на холод на одни сутки. Перед подачей залить шампанским.

Чай по-кубински

Состав: *чай – 20 г, гвоздика – 0,5 г, вода 300 г, сок грейпфрута – 100 г, сок апельсина – 100 г, ананас – 120 г, сахарный песок – 50 г.*

Листики сухого чая смешать с гвоздикой, засыпать в фарфоровый чайник и залить кипятком, дать настояться 5 минут.

В отдельно приготовленную керамическую или эмалированную посуду процедить настоявшийся чай, добавить апельсиновый сок и сок грейпфрута, ананас, нарезанный мелкими кубиками, и сахарный песок. Все это поставить на плиту и прогреть, не доводя до кипения.

Салат из куриных сердечек

Состав: *отварные куриные сердечки – 200 г, консервированные ананасы кусочками – 100 г, морковь по-корейски – 100 г, свежий огурец – 1 шт., маринованная луковица – 1 шт., петрушка, майонез, соль.*

Отваренные до готовности куриные сердечки нарезать на кружки поперек. Нарезать кубиками огурец и ананас. Мелко порубить петрушку. Лук очистить, нарезать мелким кубиком и замариновать: пересыпать сахаром и солью, сбрызнуть уксусом, помять и оставить на 10–15 минут. Выложить в салатник подготовленные продукты: ананас, сердечки, огурец, маринованный лук, петрушку, заправить майонезом, перемешать. По краям салата выложить корейскую морковь и подать его к столу.

Салат с копченой курицей

Состав: *консервированные ананасы – 1 банка, копченая куриная грудка – 1 шт., твердый сыр – 100–150 г, майонез – 100 г, чеснок – 1–2 зубчика.*

Нарезать копченую грудку, сняв филе с костей, некрупными кубиками, выложить на плоскую тарелку первым слоем, слегка утрамбовать и смазать майонезом. Нарезать примерно такими же кубиками как курицу ананасы, откинуть на дуршлаг, после чего перемешать в миске с майонезом и пропущенным через пресс чесноком, выложить вторым слоем на курицу. Посыпать салат с копченой курицей тертым сыром, дать постоять в холодильнике 1–2 часа перед подачей.

Бутерброды с ананасом и сыром

Состав: *твердый сыр – 300 г, сливочное масло – 70 г, ананасы кольцами – 1 банка, батон белый, зерна граната.*

Нарезать хлеб кусочками по 1–1,5 см, смазать с одной стороны сливочным маслом и этой стороной выложить на раскаленную сковороду. Выложить на кусочки хлеба по кружку

ананаса. На ананас выложить по пластине сыра. Накрыть сковороду крышкой, жарить бутерброды до расплавления сыра. Когда сыр после расплавления провалится в углубления в кружках ананаса, выключить огонь, а в центр выложить зерна граната. Подавать бутерброды можно как теплыми, так и охлажденными.

Куриные отбивные с ананасом

Состав: *куриное филе – 1 кг, консервированный ананас кольцами – 1 банка, твердый сыр – 200 г, яйца – 2 шт., черный молотый перец, соль по вкусу.*

Филе помыть, нарезать на тонкие пластины, слегка отбить, посолить, посыпать черным молотым перцем. Немного взбить яйца. Отбивные обмакивать в яйцо, жарить на растительном масле с двух сторон до готовности. После переворачивания на вторую сторону – накрыть крышкой. На отбивные выложить по кольцу ананаса или его половинку – в зависимости от размера отбивной. Сверху посыпать натертым на крупной терке сыром. Поставить в хорошо разогретую духовку до расплавления сыра.

Ананас с креветками

Состав: *ананас – 1 кг, креветки – 300 г, консервированная кукуруза – 1 банка, пучок зелени, оливковое масло – 4 ст. ложки, лимонный и апельсиновый соки – по 2 ст. ложки, сахар, перец, соль.*

Обмыть ананас, обсушить, разрезать вдоль пополам, ножом вырезать мякоть плода так, чтобы остались две красивые лодочки с нетолстыми стенками. Нарезать мелко мякоть ананаса. Очищенные креветки промыть, откинуть на дуршлаг, затем выложить в сковороду с нагретым маслом, обжаривать, помешивая, 2 минуты. Перемешать соки лимона и апельсина, добавить оливковое масло, сахар, соль, измельченную зелень, черный перец, перемешать. Открыть кукурузу и слить с нее жидкость, выложить кукурузу в салатник, добавить ананас, креветки, приготовленный соус. Выложить приготовленный салат в половинки ананаса и подать на стол.

Мясо с ананасом

Состав*: стейк стриплойн – 4 шт., масло растительное – 4 ст. ложки, перец черный (горошек) 4 щепотки, соль морская – 4 щепотки, руккола (или шпинат) – 2 горсти, крем бальзамический 4*

ст. ложки, ананас крупный – шт.; ***для перечного соуса:*** *перец болгарский красный – 4 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, соль морская – 3 щепотки, уксус белый винный – 1 ст. ложка;* ***для горчичного песто:*** *соус песто – 8 ст. ложек, горчица баварская сладкая – 2 ст. ложки, орехи кедровые – 1 горсть.*

Стейки вынуть из холодильника за 40 минут до жарки. Смазать растительным маслом и обжарить на гриле по 2 раза с каждой стороны, до образования характерного рисунка и необходимой степени прожарки, в зависимости от размера мяса – 8–12 минут. Посолить, поперчить, дать отдохнуть 2–3 минуты. Ананас зачистить, обжарить на сильно разогретом гриле, переложить к мясу.

Перечный соус: перцы смазать растительным маслом, поставить в предварительно сильно разогретую до 220 °С духовку на 7–10 минут до появления черных подпалин, извлечь из духовки, переложить в миску, накрыть пищевой пленкой и дать постоять и отпариться 3 минуты. С перцев снять кожицу и удалить сердцевину, выложить в глубокую чашу и измельчить погружным блендером, добавив морскую соль и винный уксус.

Горчичный песто: сладкую горчицу смешать с соусом песто, добавить кедровые орешки, перемешать ингредиенты не взбивая блендером.

Стейки выложить на тарелку с рисунком из бальзамического крема, рядом выложить рукколу (или шпинат) и дуэт из соусов.

Салат «Ананас»

Состав: *грецкий орех – 150 г, сыр – 150 г, яйца вареные – 4 шт., грудка куриная – 1 шт., банка ананасов консервированных – 1 шт., луковица 1 шт., зеленый лук, майонез, соль.*

Отварить куриную грудку до готовности (можно добавить при варке коренья и специи для аромата), охладить в бульоне, затем нарезать мелким кубиком. Выложить половину куриного филе на плоское блюдо в виде овала, промазать майонезом, подсолить, если курица варилась без соли. Измельчить лук, залить крутым кипятком, спустя 5 минут промыть холодной водой, остудить и отжать, выложить половину на курицу. Измельчить сваренные вкрутую яйца, половину выложить следующим слоем на салат, смазать майонезом. Мелко нарезать консервированные ананасы, выложить половину следующим слоем, слегка смазать майонезом. Далее выложить на салат тертый сыр. Затем повторить все слои салата, последним выложив сыр. Выложить на салат обжаренные на сухой сковороде половинки грецкого ореха, сделать хвостик ананаса из зеленого лука. Дать салату

пропитаться в холодильнике перед подачей в течение нескольких часов.

Салат «Золотое танго»

Состав*: крупа кукурузная – 200 г, капуста пекинская – 200 г, ананасы – 100* г, *яблоки – 1 шт., апельсины – 1 шт., лимоны – 1 шт., бальзамический соус – 1 ч. ложка, сахар по вкусу, соль по вкусу.*

Кукурузную крупу отварить до готовности, остудить. Мякоть ананаса нарезать кубиками среднего размера. Апельсин очистить от кожуры и пленок, разделить на дольки, каждую дольку нарезать на четыре части. Пекинскую капусту тонко нашинковать. Яблоко натереть на крупной терке или нарезать мелкими кубиками. Соединить капусту, фрукты и половину кукурузной крупы. Приправить щепоткой сахара и солью. Заправить салат соком лимона. Подавать на тарелке, украшенной густым бальзамическим соусом.

Ананасовые колечки в панировке

Состав: *финики без косточек – 8 шт., яйца куриные – 1 шт., ананасы консервированные – 1 банка, панировочная мука – половина стакана, панировочный арахис – 2 горсти, сухари панировочные – 2 горсти, растительное масло для жарки – половина стакана.*

Сироп из банки сцедить. Подготовить колечки. Запаковать отверстия колечек фиником, обрезав его края. Арахис порубить в крошку. Смешать с сухарями пополам. Окунуть каждое колечко вначале в муку. Взбить яйцо и окунать кольцо в яичную смесь, затем в хрустящую панировку. Хорошенько обвалять, прижать. Обжарить с двух сторон. Вынуть колечки на салфетку. Подать к чаю.

Киви

Пудинг с крыжовником и киви

Состав: *крыжовник – 400 г, крахмал – 30 г, сидр – 200 мл, полстручка ванили, корица (палочка) – 1 шт. (3 см), гвоздичный перец – на кончике ножа, лимонная корка (натертая) – 1 ч. ложка, лимонный сок – 1 ст. ложка, сахар – 3 ст. ложки, киви – 2 шт., сливки – 125 мл.*

Киви очистить от кожуры, ягоды крыжовника промыть. Крахмал развести в сидре. Сделать продольный надрез на стручке ванили, вынуть мякоть. Все ингредиенты, включая стручок и мякоть ванили, кроме киви, выложить в форму и поставить в разогретую духовку на 10 минут в открытом виде. Несколько раз перемешать, стручок ванили и палочку корицы убрать. Киви нарезать кусочками и добавить к пудингу. Подавать со взбитыми сливками.

Салат «Экзотика»

Состав: *куриное филе – 300 г, сыр – по 100 г, майонез – 100 г, яйца вареные – 2 шт., морковь 2 шт., киви – 2 шт.*

Отварить куриное филе до готовности и остудить в бульоне – так оно будет мягче и нежнее. Далее куриное филе разобрать на волокна или нарезать тонкой соломкой, заправить частью майонеза, перемешать. Взять плоское блюдо, в центр поставить круглый стакан, вокруг первым слоем выложить курицу в виде круга. Отваренную морковь очистить, потереть на крупной терке, перемешать с частью майонеза, выложить на курицу вторым слоем. Сваренные вкрутую яйца очистить, потереть на крупной терке, тоже перемешать с частью майонеза и выложить следующим слоем. Сыр потереть на терке и также смешать с майонезом, выложить на слой яиц. Киви очистить и нарезать тонкими кружками, выложить на салат. Дать салату пропитаться в холодильнике 2–3 часа, затем подать к столу.

Сырные рулетики с киви

Состав: *сыр – 6 кусков, сыр мягкий – 4 ст. ложки, сахарная пудра – 2 ст. ложки, мята сушеная 2 щепотки, киви – 2 шт.*

Творожный мягкий сыр смешать с пудрой (1–2 ложки). Взять свежую мяту, раскрошить (нарезать мелко). Высыпать к сырной массе. Растереть. Киви очистить, нарезать на дольки. Начинка готова. Сделать рулетики. Обычный полутвердый сыр нарезать на ломтики. На пленку положить на расстоянии ломтики. Вскипятить воду. Убрать маленьких детей с кухни, животных тоже желательно. Накрыть пленкой сыр. Прямо на ломтики плеснуть горячей воды из чайника. Это нужно для того, чтобы сыр стал эластичным и свернулся в рулет. Быстро раскатать по мокрой пленке. Сыр должен расшириться. Отступив от края сырного ломтика, поместить чайную ложку начинки. Сверху втопить ломтик киви. Свернуть в рулет. Для удобства подачи воткнуть

шпажки. Разделить на порции. Можно до подачи убрать в холодильник. Накрыть, чтобы сыр не обветрился.

Картошка с экзотическими нотками

Состав: *картофель – 10 шт., апельсины – 1 шт., киви – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., морковь – 2 шт., перец болгарский красный – 1 шт., помидоры – 1 шт., майонез – 3 ст. ложки, сыр твердый – 200 г, сливочное масло – 20 г, растительное масло рафинированное – 2 ст. ложки, соль, перец черный молотый, свинина – 600 г.*

Мясо, порезав кубиками, замариновать на 40 минут. При этом нужно его посолить, поперчить, добавить сок одного апельсина, порезанные кусочки двух киви и две столовые ложки майонеза. Все перемешать. Миску с мясом накрыть крышкой либо пищевой пленкой и поставить в холодильник на 40 минут. Тем временем очистить картофель и нарезать его кубиками. Половину порезанного картофеля поджарить в сковороде на растительном масле 3–4 минуты на максимальной температуре. При этом картофель нужно подсолить и поперчить. Оставшуюся половину картофеля сразу выложить в форму для запекания. Достать мясо из холодильника и, хорошо отжав его от маринада, поджарить на сковороде с использованием растительного масла и кусочка сливочного масла до получения золотистой корочки. Во время жарки мясо можно немного подсолить и поперчить. Пока жарится мясо, на картофель выложить натертую сырую морковь 1 штучку. Сверху морковки выложить поджаренное мясо. Немного обжарить порезанную полукольцами одну луковицу. Выложить лук на мясо. Вторую потертую морковь обжарить на растительном масле. При этом ее нужно немного подсолить и поперчить. Пока морковь обжаривается, приготовить болтушку. На один стакан воды положить одну столовую ложку майонеза и хорошо перемешать. Выложить поджаренную морковь и разровнять ее. Залить нашей болтушкой, чтобы получился слой в один сантиметр жидкости. Хаотично разложить порезанный соломкой сладкий перец. Сверху выложить тоненько порезанный один помидор. Капнуть несколько капель майонеза (можно майонез не класть, это по желанию). В последний раз немножко подсолить и поперчить. Засыпать все тертым сыром. Сверху сыра выложить несколько кусочков сливочного масла. Закрыть форму фольгой. Можно использовать форму для запекания с крышкой, тогда фольга не понадобиться. Поставить картошку в разогретую духовку до 180 ˚С на 30 минут.

Куриные бедра на гриле

Состав: *куриные бедра – 1 кг, киви – 2 шт., апельсины – 2 шт., апельсиновая цедра – 1/2 шт., растительное масло – 80 г, паприка сладкая – 5 г, имбирь молотый – 1 ч. ложка, соль, перец чили.*

Выдавить сок киви и апельсинов, смешать со специями. Замариновать бедра, оставить на 2 часа. Далее жарить на гриле до готовности.

Бутерброд

Состав: *картофель – 3 шт., сыр – 100 г, киви – 3 шт., килька – половина банки, при подаче тарталетки – 3 шт., укроп сушеный – по вкусу, хлеб серый – 6 г.*

Очистить кильку пряного посола. Размять вареную картошку вилкой. Взять любой сливочный сыр. Если его нет, то подойдёт жирная не кислая сметана. Добавить в картошку столько, сколько нравится. Еще перетереть вилкой. Хорошо добавить рубленую зелень. Хлеб подсушить немного в тостере. Нанести картофельно-сырный слой на хлеб. Как вариант – использовать несладкие тарталетки для закусок. Киви очистить и разрезать вдоль не очень тонко. Разложить киви поверх картошки. Или положить в тарталетки, сверху положить кульку. Верх припорошить свежим или сухим укропом.

Смузи из ревеня, киви и банана

Состав: *киви – 2 шт., бананы – 1 шт., ревень – 1/4 стебля, мед – по вкусу, годжи – 1 ч. ложка, корица – 1 щепотка, сахар ванильный – 1 щепотка, кефир 2,5 %-ый – 250 мл, при подаче: шоколад белый – по вкусу.*

Ягоды, ревень промыть, фрукты очистить. Банан нарезать на кружочки, посыпать корицей, ванилью. Ревень (кусочек 5–6 см) нарезать на кубики. Влить охлаждённый кефир в стакан для взбивания на бананы. Кинуть туда же киви, ревень. Киви можно не сильно мельчить. Высыпать годжи, мёд по вкусу. Взбить блендером смузи. Перелить по бокалам. Сверху присыпать шоколадом.

Конфеты из киви

Состав: *киви – 3 шт., кокосовая стружка – 150 г, мед – 3 ст. ложки.*

Киви очистить от кожицы и нарезать небольшими кружочками. Затем поместить в чашу блендера, добавить

кокосовую стружку и мед. Все взбить до однородной массы. Из полученной массы сформировать небольшие шарики, обвалять их в кокосовой стружке. Охладить в холодильнике в течение 3–4 часов. Подавать с любимым напитком.

Цитрусовые

Салат «Император»

Состав*: отварная курица – 40 г, яблоки – 30 г, апельсины – 140 г, ветчина – 25 г, картофель 30 г, сметана – 15 г, огурцы – 30 г, майонез – 20 г, сыр – 25 г, соль, перец, зелень.*

Мякоть вареной курицы, яблоки, апельсины, нежирную ветчину, огурцы, вареный картофель нарезать соломкой, посолить, поперчить и заправить майонезом, перемешанным со сметаной. В салатник уложить горкой и посыпать тертым сыром.

Украсить продуктами, входящими в состав салата, и зеленью.

Салат «Орлеан»

Состав: *грейпфрут – 100 г, белый виноград 75 г, розовый виноград – 75 г, ананас – 75 г, бананы – 75 г, мандарины – 75 г, апельсины – 3 шт., майонез – 150 г.*

Грейпфрут, ананас очистить и нарезать кубиками. Белый и розовый виноград очистить от семян. Банан очистить и нарезать ломтиками (полумесяцем). Мандарины разделать на дольки, очистить от семян и кожицы, апельсин разрезать пополам, а из кожи апельсина сделать корзиночки. Апельсиновый сок используют для разбавления майонеза, которым заправляют фрукты. Смешанные и заправленные фрукты переложить в корзиночки из кожи апельсина. Украсить теми же фруктами.

Салат фруктовый

Состав: *апельсин – 100 г, яблоки – 100 г, сахарная пудра – 25 г, сыр – 125 г, сливки – 100 г.*

Подготовленные апельсины, яблоки, сыр нарезать мелкими кубиками, к сливкам добавить сахарную пудру и взбить. Затем все осторожно перемешать и выложить в салатник.

Салат апельсиновый

Состав: *апельсин – 3 шт., яблоки – 2 шт., груши – 2 шт.,*

херес.

Очищенные апельсины, яблоки, груши нарезать тонкими ломтиками, смешать, положить в салатник горкой, сбрызнуть вином, полить хересом.

Салат из лимонов и яблок

Состав: *лимоны – 2 шт., яблоки – 4 шт., сахар – 150 г.*

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками. Лимоны очистить, удалить зерна, мякоть мелко нарезать. Яблоки и лимоны уложить слоями в салатницу, посыпав каждый лимонный слой сахаром. На 2–3 часа поставить в холодное место.

Десертный салат

Состав: *яблоки – 5–6 шт., апельсин или лимон – 1 шт., сахарная пудра – 1 ст. ложка, орехи – 50 г или сырые желтки – 2 шт.*

Яблоки вымыть, снять кожицу, вынуть сердцевину, нарезать тонкими ломтиками, добавить несколько долек апельсина или лимона, уложить в салатницу, посыпать сахарной пудрой и измельченными орехами. Вместо орехов можно заправить салат сырыми желтками, растертыми с сахарной пудрой.

Суп из цитрусовых

Состав: *свежие апельсины и мандарины – 250 г, картофельный крахмал – 20 г, сахарный песок 100 г, вода – 800 г, сливки, сметана, рис, клецки.*

Очистить от кожицы апельсины или мандарины, нарезать их кружочками. Мелко порубить цедру, обдать ее кипятком, залить горячей водой и довести до кипения. Полученный отвар процедить, добавить сахарный песок, нарезанные плоды и варить 3–4 минуты. Затем заварить крахмалом, довести до кипения и охладить.

При подаче положить в суп ломтик апельсина или мандарина, сливки и сметану.

Суп можно подать с рисом и клецками.

Суп апельсиновый с тыквой и орехами

Состав: *апельсины – 2 шт., тыква – 300 г, миндальные орехи –*

20 шт., мед – 2 ст. ложки, вода – 4 стакана.

Тыкву очистить и натереть на крупной терке. Орехи очистить от скорлупы, обдать кипятком, снять коричневую пленку, а ядра потолочь. Апельсины с цедрой нарезать тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, залить кипящей водой и кипятить 5 минут. Охладить и добавить мед.

Камбала гриль с цитрусовыми

Состав: *подсолнечное масло – 1 ч. ложка, луковица – 1 шт., длиннозерный рис – 175 г, апельсиновый сок – 150 мл, лимонный сок – 2 ст. ложки, овощной бульон – 225 мл, филе камбалы – 400 г, апельсин – 1 шт., лимон – 1 шт., лайм – 1 шт., эстрагон – 2 ст. ложки, молотый черный перец, соль.*

Рубленый лук и рис жарить на масле в течение 2 минут. Добавить сок апельсина и лимона, довести до кипения. Убавить огонь, добавить половину нормы бульона и тушить на медленном огне, пока рис не станет мягким, добавив при необходимости оставшийся бульон. Натереть на мелкой терке цедру апельсина и лимона. Выжать сок из половинки каждого фрукта. Растопить масло, добавить цедру, сок и половину эстрагона. На среднем огне жарить рыбу с одной стороны 5 минут, периодически поливая приготовленной смесью. Как только рис будет готов, добавить в него оставшийся эстрагон и приправить по вкусу солью и перцем. Украсить рыбу дольками лайма и подать на стол с рисом.

Пудинг лимонный с медом и имбирем

Состав: *сливочное масло (для смазывания) 100 г, мед – 2 ст. ложки, имбирь (консервированный стебель, мелко порезать) – 5 см, имбирный сироп – 1 ст. ложка, лимон (очистить, тонко порезать) – 1 шт., сахар – 100 г, яйцо (слегка взбить) – 3 шт., блинная мука – 75 г, разрыхлитель теста – 1 ч. ложка, имбирь (молотый) – 1 ч. ложка, белый хлеб (свежие крошки) – 75 г.*

Смешать мед с имбирным сиропом, вылить это в смазанную маслом форму для пудинга. Окуная нарезанный лимон в этот сироп, уложить на стенки формы кусочки лимона. В большой миске взбить масло с сахаром. Добавить яйца по одному. Просеять вместе муку, порошок для выпечки и корицу. Большой металлической ложкой смешать со смесью, добавить хлебные крошки и весь имбирь. Выложить смесь в форму. Накрыть форму бумагой для выпечки в 2 слоя и фольгой, сделать складку в

середине, захватывая все 3 слоя, чтобы было больше места пудингу подняться. Постараться обвязать шнурком вокруг формы и сделать ручку. Поместить форму в пароварку или в кастрюлю с водой, доходящей до середины высоты форму для пудинга. Закрыть плотно крышку и готовить пудинг в течение 2 часов. Вода должна кипеть очень слабо, постоянно проверяйте уровень воды и при необходимости добавляйте кипяток. Осторожно вытащить форму, снять фольгу и бумагу. Пудинг должен быть твердым при прикосновении. Проверить готовность деревянной палочкой или зубочисткой (она должна быть чистой после вытаскивания из пудинга). Слегка остудите пудинг перед вытаскиванием из формы. Подавать горячим, со сливками или заварным кремом.

Суфле лимонно-творожное

Состав: *творог – 250 г, сахарная пудра – 2 ст. ложки, лимонный сироп – 2 ч. ложки, изюм – 50 г.*

В миксер положить творог, сахарную пудру, влить лимонный сироп и взбивать в течение 2 минут. Готовое суфле выложить в бокалы и украсить изюмом.

Крем-желе апельсиновое

Состав: *молоко – 0,5 л, сахар – 250 г, цедра апельсиновая – 20 г, яйца – 4 шт., желатин – 40 г, апельсины – 2 шт.*

Вскипятить молоко с сахаром и измельченной апельсиновой цедрой. Снять с огня и постепенно при непрерывном помешивании ввести взбитые желтки, предварительно замоченный в холодной воде желатин, апельсиновый сок и белки, взбитые в крепкую пену. Смесь вылить в форму и поставить в холодное место для застывания. Перед подачей погрузить форму на несколько секунд в горячую воду и опрокинуть на блюдо.

Кисель лимонный

Состав: *вода – 800 мл, сахар – 1 стакан, цедра 1 лимона, сок 1,5 лимонов, крахмал – 0,4 стакана.*

Воду вскипятить с сахаром, добавить цедру и лимонный сок, еще раз вскипятить, процедить. Снова поставить на огонь и непрерывно размешивая, влить тонкой струйкой смесь из крахмала и 200 мл чуть теплой воды. Как только запузырится и загустеет, снять с огня, охладить, подать со сливками или

молоком.

Лимонный пунш

Состав: *лимонный сок – 20 г, лимонный сироп – 20 г, ванильный сироп – 10 г, горячий крепкий чай – 100 г, лимон – 15 г.*

Все компоненты перемешать, разлить напиток в чашки, украсить ломтиком лимона.

Оранжад

Состав: *сахарный песок – 300 г, лимонный сок из половины лимона, сок из 2 апельсинов, вода кипяченая – 6 стаканов, цедра.*

Все компоненты хорошо размешать венчиком, разлить в стаканчики, в каждый насыпать немного цедры и положить по кубику льда.

Капуста

Салат из белокочанной капусты с лимонным соком

Состав: *белокочанная капуста – 1/2 небольшого вилка, сок половины лимона, растительное масло – 1 ст. ложка, сахар – 1 ч. ложка, соль 1 ч. ложка.*

Капусту нашинковать, посолить, перетереть руками до появления сока и откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь соку. В капусту влить лимонный сок и добавить сахар. Оставить на 30 минут пропитываться, после чего заправить растительным маслом. Перед подачей к столу можно украсить салат кружочками лимона.

Салат из белокочанной капусты, сливы и вишни

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, сливы – 5 шт., вишни – 5–10 шт., яблоко – 2–3 шт. (небольшие), сок половины лимона, растительное масло – 2–3 ст. ложки, сахар по вкусу.*

Капусту нашинковать. Сливу и вишню вымыть, удалить косточки, нарезать небольшими кусочками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Все смешать, добавить сахар, лимонный сок и заправить растительным маслом. Готовый салат украсить вишнями и дольками яблок.

Салат из белокочанной капусты с тертым хреном

Состав: *белокочанная капуста – 1 небольшой вилок, морковь – 1 шт., свекла – 1 шт. среднего размера, тертый хрен – 1 ст. ложка, сметана – 3/4 стакана, майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Свеклу и морковь вымыть, отварить, почистить и натереть на крупной терке или мелко нарезать. Все смешать, добавить тертый хрен, посолить и заправить сметаной и майонезом. Перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат из белокочанной капусты и апельсина

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, апельсин – 1 шт., яблоко кислое – 1 шт. (небольшое), сок 1 лимона, майонез 3/4 банки, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до выделения сока. Добавить лимонный сок, перемешать и поставить в холодильник на 1 час, чтобы капуста пропиталась соком. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, одну половину натереть на крупной терке, а другую нарезать дольками для украшения готового салата. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки и, оставив несколько для украшения, нарезать небольшими кусочками. Все смешать и заправить майонезом. Перед подачей к столу украсить салат дольками апельсина и яблока.

Салат из белокочанной капусты, сока ревеня и меда

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, сок ревеня – 2 ст. ложки, мед 1 ч. ложка, сок 1 помидора, растительное масло – 1 ст. ложка, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать и выложить в кастрюлю. Добавить соль и томатный сок. Все перемешать и поставить на небольшой огонь. Непрерывно помешивая, нагревать до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Дать остыть, добавить мед, сок ревеня и растительное масло.

Салат из белокочанной капусты и курицы

Состав: *свежая капуста – 300 г, куриное мясо – 200 г, яблоко*

– 2 шт. (среднего размера), морковь – 1 шт., сельдерей – 1 корень (небольшой), зеленый горошек – 3 ст. ложки, сметана – 3/4 стакана, тертый хрен – 1 ч. ложка или 3 %-ный уксус – 1 ч. ложка, растительное масло – 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа, сахар и соль по вкусу.

Капусту нашинковать. Мясо отварить в слегка подсоленной воде, дать остыть и нарезать соломкой или небольшими кубиками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Корень сельдерея вымыть, почистить и натереть на крупной терке. Все смешать. Добавить консервированный зеленый горошек, тертый хрен, уксус, растительное масло, сахар. Посолить и перемешать. Готовый салат полить сметаной и украсить веточками зелени и кружочками вареной моркови.

Салат из картофеля, капусты и соленых грибов

Состав: *картофель – 3–4 клубня, капуста – 1/3 кочана, соленые грибы – 1/2 стакана, репчатый лук – 2 головки, чеснок – 2 зубчика, растительное масло – 5–6 ст. ложек, зелень укропа, ягоды клюквы для украшения, соль по вкусу.*

Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать кубиками. Капусту нашинковать, перетереть с солью до появления сока. Соленые грибы промыть, мелко нарезать. Лук очистить, нарезать кубиками. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Все смешать, заправить растительным маслом. Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и украсить ягодами клюквы.

Форшмак из свежей капусты

Состав: *капуста – 500 г, белый хлеб – 3–4 ломтика, молоко – 100 мл, яйцо, сваренное вкрутую, – 2 шт., 3 %-ный уксус – 1 ст. ложка, растительное масло – 3 ст. ложки, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, крупно нарезать, положить в кипящую подсоленную воду на 3 минуты, затем откинуть на дуршлаг, яйца очистить. Ломтики хлеба замочить в молоке, затем пропустить через мясорубку вместе с капустой и яйцами, добавить уксус, растительное масло, перемешать и подать к столу.

Закуска из квашеной капусты, редьки и грецких орехов

Состав: *квашеная капуста – 200 г, редька – 2 шт., морковь –*

2–3 шт., измельченные ядра грецкого ореха – 4 ст. ложки, растительное масло – 4 ст. ложки, капустный рассол – 4 ст. ложки, клюквенный сок – 4 ст. ложки.

Морковь и редьку очистить и натереть на крупной терке, добавить квашеную капусту, грецкие орехи, выложить на блюдо, заправить смесью растительного масла, капустного рассола и клюквенного сока и подать к столу.

Закуска из капусты и сельдерея

Состав: *белокочанная капуста – 300 г, сельдерей – 2 корня, морковь – 2 шт., яблоко – 1 шт., зеленый лук – 1 пучок, сметана – 200 г, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, нашинковать и перетереть с солью. Зеленый лук вымыть и нарубить. Морковь, корни сельдерея и яблоки вымыть, очистить, нарезать соломкой, перемешать с капустой, зеленым луком, выложить в блюдо, заправить сметаной и подать к столу.

Закуска из капусты и лимона

Состав: *белокочанная капуста – 350 г, лимон – 1 шт., огурец – 1 шт., сельдерей – 1 корень, лук – 1 шт., яблоко – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, майонез – 2 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, сахар – 1/2 ч. ложки, перец и соль.*

Капусту вымыть, нашинковать и перетереть с солью. Лимон вымыть, очистить и мелко нарезать. Лук и чеснок очистить, вымыть и нарубить. Корень сельдерея, огурец и яблоко вымыть, очистить, натереть на крупной терке и поперчить.

Все перемешать, посылать сахаром, посолить, выложить на блюдо, заправить смесью майонеза и сметаны и подать к столу.

Щи свежие

Состав: *капуста свежая – 200 г, морковь – 45 г, лук – 10 г, картофель – 150 г, помидор (кусочки) – 30 г, масло сливочное – 3 ч. ложки, мука 1,5 ч. ложки, соль.*

Капусту нарезать маленькими кубиками, положить в кастрюлю, залить холодной водой, закрыть крышкой и поставить на огонь. Картофель также нарезать кубиками и, когда капуста прокипит, опустить в кастрюлю, затем добавить репчатый лук и помидор. Нашинкованную тонкими колечками морковь потушить на медленном огне в сливочном масле, растертом с мукой, после

чего положить в суп. Перед подачей в тарелку положить сметану.

Щи с яблоками

Состав: *капуста – 300 г, морковь – 30 г, репа или брюква – 15 г, петрушка – 15 г, свежие яблоки – 50 г, томат-пюре – 15 г, бульон – 1,5–2 л, сливочное масло – 30 г, сметана – 40 г, соль.*

В кипящий бульон или воду положить нарезанную квадратиками капусту и тушеные с маслом коренья, лук и томат-пюре. Варить в закрытой посуде при слабом кипении до готовности. В готовые щи прибавить сырые нашинкованные соломкой яблоки, посолить и прокипятить. В тарелку со щами положить сметану.

Борщ сборный

Состав: *говядина – 200 г, ветчина – 100 г, гусятина – 200 г, свежая капуста – 200–250 г, свекла – 2 шт., мука – 1 ст. ложка, лук – 1 шт., сметана – 1/2 стакана, сливочное масло – 1 ст. ложка.*

Уложить мясные продукты в кастрюлю и залить их водой так, чтобы ее объем был в два раза больше мяса. Поставить кастрюлю на огонь и варить до полуготовности. Свеклу мелко нашинковать или натереть на крупной терке и обжарить на сливочном масле до полного размягчения. Перед концом обжарки добавить в свеклу лук и ложку муки, смешанной с бульоном, хорошо перемешать и прогреть. В кипящий бульон положить крупно нашинкованную капусту, через 10–15 минут добавить свеклу и варить до полного размягчения продуктов. Перед концом варки в борщ можно положить сметану.

Рассольник домашний

Состав: *свежая капуста – 80 г, картофель – 180 г, морковь – 40 г, петрушка (корень) – 60 г, сельдерей (корень) – 20 г, репчатый лук – 40 г, лук-порей – 40 г, соленые огурцы – 60 г, столовый маргарин – 20 г, мясной бульон или вода – 750 г, огуречный рассол, специи, соль.*

Рассольник домашний готовят на мясном бульоне либо на овощном отваре. Коренья и лук нашинковать и запассеровать. Нарезать соломкой белокочанную капусту, картофель и соленые огурцы. Далее рассольник готовят, как указано в предыдущем рецепте. За 5 минут до окончания варки добавить специи, соль и

заправить огуречным рассолом. Можно подать с клецками.

Мясной суп с овощами

Состав: *говядина (или нежирная свинина) 300 г, сливочное масло – 50 г, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., петрушка и сельдерей – по 0,5 корня, капуста – четверть кочана, картофель – 2 шт., помидоры – 3 шт. или томат-паста – 1 ст. л., зелень петрушки.*

Мясо нарезать небольшими кубиками, лук измельчить, остальные овощи мелко порубить. Лук запассеровать в масле, добавить мясо и обжарить. Долить немного воды и тушить почти до готовности. Затем положить все овощи, долить воды и доварить суп. Сняв с огня, всыпать зелень петрушки.

Пюре из капустных кочерыжек с яйцами

Состав: *яйцо – 1 шт., капустные кочерыжки 150 г, пшеничная мука – 10 г, сливочное масло – 20 г, молоко – 30 г, соль по вкусу.*

Кочерыжки белокочанной капусты очистить, нарезать (произвольно) и припустить в молоке до готовности, после чего протереть через сито. Протертые кочерыжки соединить с молочным соусом средней густоты и хорошо перемешать.

При подаче на пюре положить прогретое яйцо, сваренное в мешочек, и полить сливочным маслом.

Мясная запеканка с овощами

Состав: *говядина – 500 г, лук – 2 шт., сметана – 2 ст. ложки, картофель – 500 г, морковь – 3 шт., свежая капуста – 500 г, томатный соус – 1 стакан, сухари – 1 ст. ложка, масло сливочное – 2–3 ст. ложки.*

Лук нарезать соломкой, запассеровать на сливочном масле, добавить пропущенное через мясорубку мясо, сметану, соль и хорошо размешать. Картофель, морковь, свежую капусту очистить, нарезать и отварить в подсоленной воде. Мясо и овощи уложить слоями в сотейник, залить томатным соусом, посыпать сухарями и запечь в духовке 30–45 минут.

Капуста, тушенная с рисом

Состав: *капуста – 500 г, рис – 100 г, растительное масло – 4 ст. ложки, лук – 1 шт., помидор – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, перец и соль по вкусу.*

Капусту вымыть и нашинковать. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Помидор вымыть и протереть через сито. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Капусту смешать с луком, выложить в кастрюлю, влить воду, положить рис, добавить растительное масло, перец, соль и тушить 15 минут на слабом огне, затем добавить протертый помидор и тушить все до готовности. Капусту выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Голубцы овощные

Состав: *капуста – 1 кочан, морковь – 3–4 шт., лук – 2–3 шт., петрушка и сельдерей, помидор 2 шт., сметана – 1 стакан, томат-пюре и масло – по 2 ст. ложки.*

Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку, опустить кочан в подсоленный кипяток и варить 10–20 минут. После этого кочан капусты выложить на сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья, которые разложить на столе. Стебли листьев надо размягчить тяпкой или срезать ножом.

На подготовленные таким образом листья капусты положить овощной фарш и завернуть его в листья, придавая голубцам продолговатую форму. Голубцы обжарить на сковороде с маслом, сложить в неглубокую кастрюлю, добавить сметану, томат-пюре, накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить на слабый огонь или в горячий духовой шкаф на 30–40 минут.

Во время тушения голубцы надо несколько раз поливать соусом.

Готовые голубцы переложить на блюдо и полить соусом, в котором они тушились.

Брокколи

Шпротный салат с брокколи

Состав: *брокколи – 750 г, шпроты – 1 баночка (160 г), чеснок – 2 зубка, соль, перец черный молотый, перец красный острый – 1 шт., лук-порей 100 г, масло оливковое или масло из-под шпрот 2 ст. ложки.*

Брокколи разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг. Порезать мелко чеснок. Тонкими кольцами или полукольцами порезать лук-порей. Острый перец очистить от семян и мелко нарезать. В глубокой сковороде разогреть 1 ст. ложку масла и припустить в нем нарезанные

чеснок и лук-порей 1–2 минуты. Добавить острый перец и брокколи. Посолить и поперчить. Тушить 3 минуты. Слить масло со шпрот и размять их вилкой. Добавить к овощам, перемешать. Потушить 1 минуту. Добавить 1 ложку масла или масло из-под шпрот. Выложить шпротный салат в салатницу. Вкусно в теплом и холодном виде.

Салат с брокколи

Состав: *куриное филе – 150 г, зеленый горошек (можно взять консервированный) – 150 г, капуста брокколи – 150–200 г, оливки без косточек – 10–12 шт., брынза – 100 г, салат листовой – небольшой пучок, специи для салата («Вегета»), сметана – 3 ст. ложки, горчица с зернами – 1 ч. ложка, соль, зелень петрушки для украшения.*

Куриное филе отварить в подсоленной воде до готовности и остудить в бульоне. Капусту брокколи разобрать на соцветия. Зеленый горошек опустить в кипящую подсоленную воду. Через 3 минуты добавить к нему разобранную на соцветия капусту брокколи. Варить еще 5 минут. Откинуть на дуршлаг и ополоснуть холодной водой. Охлажденный сразу после отваривания горошек не теряет свой цвет. Куриное филе порезать кусочками, салат крупно порвать или порезать. Добавить зеленый горошек с брокколи и оливки. Посолить и посыпать специями. Для заправки смешать сметану с горчицей. Заправить салат и перемешать. Выложить салат в салатницу и посыпать брынзой, порезанной кубиками. Украсить зеленой петрушкой.

Сырный суп с брокколи

Состав: *сыр твердый (измельченный на терке) – 1 стакан, сыр чеддер (измельченный на терке) – 1 стакан, брокколи свежая (разобранная на соцветия) – 350 г, перец болгарский красный (резаный кубиками) – 1 стакан, картофель (резаный кубиками) – 280 г, перец чили (очищенный от семян и мелко рубленый) – 2–3 ист., лук репчатый (мелко резанный) – 1 стакан, чеснок (измельченный) 2 зубка, кумин молотый (зира) – 1/4 ч. ложки, масло сливочное – 1/4 стакана, куриный бульон – 800 г, мука – 1/3 стакана, молоко – 1,5 стакана, сливки нежирные (10 %-ные) – 1 стакан, ветчина копченая (резаная кусочками) – по вкусу.*

В большой чугунной кастрюле (казанке) на средне-сильном огне растопить сливочное масло, высыпать в казанок болгарский перец, лук, перец чили и чеснок, готовить, помешивая, около 4–5

минут, до мягкого состояния овощей. Затем выложить в кастрюлю картофель, насыпать кумин и готовить еще около 5 минут. Залить содержимое казанка бульоном, довести до кипения, накрыть, уменьшить огонь и готовить суп около 25 минут. В отдельной миске соединить муку, молоко и сливки, хорошо размешать венчиком или вилкой. Влить эту массу в казанок и готовить на средне-слабом огне, помешивая, до загустения, около 5 минут. Уменьшить огонь до минимального. Ввести в кастрюлю весь сыр и готовить суп до расплавления сыра, 3–5 минут. Соцветия брокколи выложить в миску, поместить в микроволновку на 3–4 минуты, до мягкого состояния. Осушить брокколи. Горячую капусту выложить в суп. Подавать сырный суп с брокколи в порционных тарелках с кусочками ветчины (по желанию).

Суп-пюре из брокколи с креветками

Состав: *брокколи – 600 г, сливки 33 %-ные 200 г, креветки очищенные (коктейлъные) – 120 г, миндаль обжаренный, желательно лепестки (пластины) миндаля – 40 г, соль – по вкусу, перец черный молотый – по вкусу.*

Брокколи отварить в подсоленной воде (5–6 минут). Слить воду и залить капусту сливками. Проварить 2–3 минуты. Креветки припустить в небольшом количестве воды (не дольше 1,5–2 минут). Капусту со сливками посолить, поперчить, пробить через блендер до однородности. Суп-пюре налить в тарелки, сверху выложить креветки и обжаренный миндаль. Можно украсить суп-пюре из брокколи с креветками отварным соцветием брокколи.

Овощное «стир-фрай» с грибами

Состав: *соцветия капусты брокколи – 2 стакана, спаржа свежая (резаная кусочками 2,5 см) – 2 стакана (примерно 350 г), кабачок желтый мелкий (резаный ломтиками толщиной 0,5 см) – 2 шт. (примерно 2 стакана), грибы шампиньоны (резаные ломтиками) – 1,5 стакана, соевый соус – 2 ст. ложки, сахар – 1/2 ч. ложки, кунжутное масло – 1/2 ч. ложки, красный перец чили сушеный (раскрошенный) 1/4 ч. ложки (по желанию), масло растительное – 1 ст. ложка, имбирь свежий (измельченный на терке) – 1 ч. ложка, чеснок (измельченный через пресс) – 2 зубка, кунжутные семена – 1 ст. ложка, зеленый лук (мелко резанный) – 1/4 стакана, рис коричневый вареный горячий – 2 стакана.*

Приготовить соус: в небольшой миске соединить соевый соус, сахар, кунжутное масло и красный перец (если будете

использовать). Отставить миску с соусом в сторону. На средне-сильном огне в воке или другой большой сковороде разогреть растительное масло, выложить в сковороду имбирь и чеснок, жарить, помешивая, около 15 секунд. Затем ввести в сковороду соцветия брокколи и спаржу, готовить, помешивая, около 4–5 минут. Переложить овощи из сковороды в миску. В ту же сковороду выложить кабачок, грибы и посыпать кунжутом, жарить на сильном огне, помешивая, 2–3 минуты. Овощи переложить обратно в сковороду, добавить зеленый лук, перемешать. Залить овощи подготовленным соусом и готовить, периодически помешивая, около 1–2 минут. Подавать овощи с вареным горячим рисом.

Брокколи, запеченная с сыром

Состав: *капуста брокколи – 500 г, сыр твердый – 100 г, молоко – 200 мл, яйца – 2 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, соль, перец молотый.*

Брокколи вымыть, разделить на соцветия. В кастрюле нагреть воду до кипения. Опустить в кипяток соцветия брокколи, варить (бланшировать) 2 минуты. (Замороженную брокколи бланшируют, не размораживая, 5 минут.) Затем брокколи быстро промыть очень холодной водой, чтобы капуста осталась яркой. На сковороде разогреть растительное масло. Выложить подготовленные соцветия брокколи и готовить, периодически помешивая, 5–7 минут на среднем огне. Форму для запекания покрыть фольгой (по желанию). Брокколи выложить в форму. Включить (разогреть) духовку. Сыр натереть на терке (мелкой или средней). Яйца взбить, добавить соль и перец. Влить молоко, перемешать. Добавить сыр и снова перемешать. Выложить сырную смесь на брокколи. Запекать брокколи с сыром в духовке, разогретой до 180–200 °С, в течение 15–20 минут. Готовую запеченную брокколи с сыром подавать к столу в форме, в которой блюдо готовилось.

Брокколи в сметане

Состав: *капуста брокколи (мороженная или свежая) – 800 г, сметана – 250 мл, майонез – 3–5 ст. ложек, базилик свежий – 5 веточек, сахар – 2 ч. ложки, перец черный молотый – 0,5 ч. ложки, чеснок – 1–3 зубка, уксус – 1 ст. ложка, лимон (для сока) – 0,5 шт., соль – 1 ч. ложка.*

Мелко нарезать базилик. Чеснок очистить и раздавить. В

отдельной мисочке смешать все ингредиенты соуса: сначала соединить вместе майонез и сметану. Добавить базилик, сахар, перец, лимонный сок, уксус. Тщательно перемешать. Варить брокколи (согласно указаниям на упаковке) – очень важно не переварить. Для этого довести воду до кипения (1,5–2 л), посолить ее (1–2 щепотки), опустить в воду соцветия брокколи. Довести до кипения, варить 1–2 минуты. Затем слить воду и переложить в салатницу капусту. Соус вылить на брокколи. Осторожно перемешать. Готовую брокколи в сметанном соусе подать к столу.

Ягнятина с брокколи

Состав: *уксус хересный, белый винный или яблочный – 2 ст. ложки, сахар – щепотка, соус соевый – немного, по вкусу, соль (морская) – по вкусу, перец черный, молотый – по вкусу, ягнятина (молодая баранина) – 4 порционных куска (филей с косточкой), розмарин свежий – 1 пучок, брокколи – 1 кочан (450 г), сок 1 лимона, перец чили, сушеный – 1 щепотка.*

Перемешать уксус, сахар и соевый соус и залить маринадом мясо. Оставить при комнатной температуре на 5–10 минут (если позволяет время, до 2 часов). Разогреть духовку до 200 °C. Выложить куски мяса в посуду для запекания, посыпать солью и перцем, добавить веточки розмарина. Запекать в духовке 20–30 минут (до желаемой степени готовности). Брокколи разделить на соцветия, нарезать и отварить в течение 10 минут. Слить и слегка размять вилкой. Выдавить лимонный сок, добавить острый перец, щепотку соли и немного черного перца. Подавать ягнятину с приготовленной брокколи.

Брокколи в кляре

Состав: *брокколи – 400, яйца куриные – 2 шт., мука – по вкусу, кунжут – по вкусу, соль – по вкусу, масло растительное (для жарки) – 3 ст. ложки.*

Отварить брокколи в подсоленной воде минут 5 до полуготовности. Откинуть в дуршлаг. Приготовление кляра: смешать яйца с мукой и кунжутом. Если получится кляр пожиже, то получатся оладушки с брокколи, а если погуще, то брокколи в тесте, обжаренные во фритюре. Обвалять каждое соцветие в кляре и обжарить на среднем огне на сковороде. Выложить брокколи в кляре на салфетку, чтобы избавиться от лишнего жира.

Брокколи в апельсиновом соусе

Состав: *апельсин – 1 шт., масло оливковое 1 ст. ложка, грецкий орех (лущеный и рубленый) 1/3 стакана, имбирь свежий (тертый на мелкой терке) – 1/2 ч. ложки, соевый соус – 1 ст. ложка, брокколи (разделенная на соцветия) – 5 стаканов (около 400 г).*

Приготовить соус для брокколи: с апельсина снять цедру и порезать ее тонкими полосками, выжать из апельсина сок (понадобится только 1/4 стакана, а остальной использовать по своему усмотрению). В большом воке или другой большой сковороде разогреть на средне-сильном огне оливковое масло. Высыпать на разогретую сковороду апельсиновую цедру, грецкие орехи и имбирь, жарить, помешивая, в течение около около 2 минут. Налить в сковороду 1/4 стакана апельсинового сока и соевый соус. Выложить в сковороду соцветия брокколи и готовить, помешивая, около 5 минут, до мягкого состояния. Подавать брокколи под соусом сразу же на порционных тарелках.

Топинамбур

Гарнир из топинамбура

Состав: *топинамбур – 500 г, чеснок – 3 зубка, перец острый – 1 кусочек (по вкусу), зелень петрушки – по вкусу, масло оливковое – 2 ст. ложки, бульон овощной – 150–200 мл.*

Клубни топинамбура тщательно вымыть и очистить от кожуры. Если ваши клубни очень свежие, можно просто поскрести их ножом или проволочной щеткой. Очищенные клубни поместить в миску с холодной водой, с добавлением лимонного сока, так как они быстро темнеют. Нарезать топинамбур тонкими ломтиками. Измельченные чеснок и красный острый перец обжарить на оливковом масле. Добавить топинамбур и тоже быстро обжарить, постоянно помешивая. Добавить овощной бульон или воду. Посолить и тушить топинамбур под закрытой крышкой 10 минут. Добавить измельченную петрушку и тушить топинамбур еще 2 минуты.

Топинамбур жареный

Состав: *топинамбур – 250 г, масло растительное – 25 г, соль – 1–2 щепотки.*

Подготовить продукты. Топинамбур вымыть, очистить.

Нарезать кружочками. На сковороде разогреть растительное масло. Топинамбур, помешивая, обжарить в растительном масле на среднем огне (10–15 минут), посолить. Подавать к столу топинамбур жареный с мелко нарезанной зеленью петрушки или сметаной.

Оладьи

Состав: *топинамбур – 300 г, кефир – 1 стакан, яйца – 1 шт., мука – 1 стакан, соль, сода 0,5 ч. ложки.*

Топинамбур очистить, натереть на крупной терке, лучше прямо в кислое молоко или кефир, чтобы не темнел. Замесить жидкое тесто и жарить оладьи как обычно. Подавать со сметаной или вареньем.

Запеканка

Состав: *топинамбур – 150 г, яйца – 1 шт., майонез – 50 г, сыр – 20 г, масло сливочное, зелень.*

Земляные груши очистить, тонко нарезать и жарить до готовности (но не пережарить) на слабом огне. Затем смешать яйцо с майонезом и тертым сыром; залить жареный топинамбур и запекать под крышкой. Можно полить угощение сливочным маслом и посыпать свежей зеленью.

Куриные грудки с миндалем и топинамбуром

Состав: *филе куриных грудок – 3 шт., топинамбур – 500 г, чеснок – 6 зубчиков, масло оливковое – 1 ст. ложка, перец черный молотый – 1 щепотка, соль морская – 1 щепотка, для начинки: миндаль – 50 г, тархун – 1 пучок, перец черный свежемолотый, соль морская.*

Миндаль растолочь в ступке, так чтобы остались крупные кусочки. *Приготовить начинку:* тархун порезать, выложить в ступку с миндалем, немного посолить и еще чуть-чуть растолочь, затем добавить щепотку черного перца, все перемешать. Чеснок раздавить плоской стороной ножа и почистить. Топинамбур почистить и крупно нарезать. Выложить топинамбур и чеснок в глубокий небольшой противень, посолить, поперчить. Грудки вымыть, просушить и надрезать острым ножом таким образом, чтобы получился карман. Начинить грудки миндально-тархуновой смесью, скрепить зубочистками, выложить на топинамбур с чесноком и сбрызнуть оливковым маслом. Запекать

грудки в разогретой духовке 25–30 минут. Подавать грудки с запеченным топинамбуром и чесноком.

Салат с креветками и топинамбуром

Состав: *рукола, радичио – по горсти, креветки замороженные – две горсти, топинамбур – 1 шт., цукаты из манго – 20 шт., кедровые орехи – 20 г, сухари – 1 ч. ложка, горчица – 1 ч. ложка, лимонный сок – 0,5 ч. ложки.*

Руколу и радичио промыть, дать стечь воде и выложить на бумажные полотенца. Поставить воду закипать. Часть воды отлить и залить кипятком цукаты манго. В остальную воду добавить соль и отварить креветки. Креветки очистить. Воду с цукатов слить, и порезать их произвольно. Топинамбур очистить и нарезать на слайсы. На сухой сковороде поджарить сухари и кедровые орешки. В горчицу добавить лимонный сок и перемешать заправку.

В большую миску выложить листья салата, креветки, топинамбур, цукаты манго. Перемешать и выложить на порционные тарелки. Сверху полить заправкой и посыпать сухарями с кедровыми орешками.

Пилаф с цыпленком и топинамбуром

Состав: *смесь бурого и дикого риса – 200 г, цыпленок – 1 тушка, клубни топинамбура – 12 шт., капуста савойская – 1/2 кочана, лук репчатый 1 шт., шпинат – 70 г, подсушенный фундук 1 горсть, лимоны – 1/2 шт., куриный бульон 600 мл, оливковое масло – 3 ст. ложки, перец черный свежемолотый, соль морская, для заправки: лимоны – 1/2 шт., оливковое масло – 2 ст. ложки, перец черный свежемолотый, соль морская.*

Топинамбур почистить, нарезать дольками, посолить, поперчить, сбрызнуть 1–2 ст. ложками оливкового масла. Из половинки лимона выжать сок, оставшуюся чашечку с мякотью разрезать пополам.

Приготовить заправку: соединить соль, перец, 2 ст. ложки оливкового масла и лимонный сок, все перемешать. Вторую половинку лимона разрезать пополам.

Тушку цыпленка вымыть и «искупать» в оливково-лимонной заправке. Поместить внутрь тушки все кусочки лимона. В небольшой противень с высокими бортами уложить цыпленка, полить оставшейся заправкой и запекать в разогретой духовке 30 минут. Добавить в противень с цыпленком топинамбур, полить

все образовавшимся соком и отправить обратно в духовку еще на 30 минут. Лук почистить и мелко порубить. Разогреть в тяжелой кастрюле оставшееся оливковое масло и обжарить лук до прозрачности. Всыпать к луку рис, перемешать и немного прогреть. Влить горячий куриный бульон, накрыть крышкой и готовить на медленном огне. Капусту нашинковать не слишком мелко. Орехи слегка измельчить в ступке, так чтобы остались крупные кусочки. Когда рис практически будет готов, добавить в кастрюлю капусту и шпинат, все перемешать и дать капусте и шпинату поплыть. Готовый рис с капустой и шпинатом выложить на блюдо, добавить топинамбур, орехи и все перемешать. Запеченную курицу разделать на кусочки и добавить к плову, сверху выложить дольки лимона.

Топинамбур с апельсиновым соком и овощами

Состав: *топинамбур – 500 г, картофель – 1 шт., морковь крупная – 1 шт., лук репчатый 1 шт., апельсины – 2 шт., соль, оливковое масло – 3 ст. ложки.*

Сырые овощи очистить, вымыть и нарезать кубиками. Выжать сок из апельсинов. В глубокой сковороде или кастрюле обжарить на оливковом масле лук. Через пару минут добавить морковь, через пару минут картофель. Влить к овощам сок из двух апельсинов, довести до кипения. Добавить топинамбур. Если овощи покрыты соком не полностью, долить кипящей воды. На этом этапе можно, если любите, добавить в блюдо 4 ложки зеленого горошка. Тушить под крышкой примерно 7 минут. Картофель должен приготовиться полностью, а топинамбур слегка похрустывать. Посолить по вкусу. Подавать как основное блюдо.

Зелень

Салат с креветками и листьями салата

Состав: *креветки – 300 г, листья салата микс – 200 г, вяленые помидоры – 50 г, помидоры черри – 6–8 шт., авокадо – 1 шт., оливковое масло – 2 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, соевый соус – 1 ст. ложка, лимонный сок – 1,5–2 ст. ложки (по вкусу), соль.*

Креветки сварить в слегка подсоленной воде минуты 3. Затем охладить и очистить. Листья салата тщательно промыть и подсушить на полотенце. Разрезать помидоры черри пополам.

Вяленые помидоры нарезать на полоски. Авокадо почистить и нарезать на небольшие кубики. *Приготовление заправки:* смешать оливковое масло, лимонный сок, соевый соус, горчицу и соль. Выложить все ингредиенты для салата на тарелку и полить заправкой. Подать к столу.

Салат к индейке

Состав: *листья салата – 150 г, помидоры черри – 10 шт., моцарелла – 100 г, лимон – 1/2 шт., оливковое масло – 3 ст. ложки, соевый соус – 1 ст. ложка, перец черный молотый, соль.*

Вымыть листья салата и подсушить. Крупные листья порвать руками. Помыть помидорки черри и разрезать пополам. Сыр моцарелла нарезать на небольшие кусочки, размером чуть меньше, чем кусочки помидор. *Приготовление заправки:* смешать оливковое масло, сок половины лимона, соевый соус, соль и молотый перец. Смешать листья салата, помидоры и сыр, полить заправкой и аккуратно перемешать. Салат готов.

Салат луковый

Состав: *лук репчатый – 400 г, масло оливковое 4 ст. ложки, лимонный сок – 25 г, соль – по вкусу.*

Для салата лучше брать репчатый лук фиолетового цвета. Лук очистить, мелко нашинковать или нарезать кольцами, заправить маслом и полить лимонным соком.

Салат луковый с капустой брокколи

Состав: *лук репчатый фиолетовый – 200 г, капуста брокколи – 400 г, масло растительное – 50 г, лимонный сок – 50 г, соль – по вкусу.*

Капуста брокколи – самая богатая витаминами из всех видов капуст. При этом еще необыкновенно вкусная. Годится она для любых блюд. Для салата ее готовят следующим образом: капусту обварить кипятком, охладить и разобрать на букетики. Отдельные букетики нарезать ножом на кусочки и смешать с мелко нашинкованным луком. Заправить смесь растительным маслом и лимонным соком, посолить по вкусу. Стебли капусты брокколи можно затем отварить отдельно и использовать в качестве гарнира.

Лук кольцами с сыром

Состав*: лук репчатый – 100 г, растительное масло – 50 г, сухари панировочные – 50 г, сыр – 100 г.*

Лук очистить и нарезать крупными кольцами. Обвалять кольца в молотых сухарях и обжарить в раскаленном растительном масле. Обжаренные луковые кольца посыпать сверху тертым сыром и запечь в духовке.

Салат из лука-порея и капусты с яблоками

Состав: *лук-порей – 200 г, капуста белокочанная – 200 г, яблоки – 200 s. растительное масло 50 г, соль по вкусу.*

Лук-порей промыть, мелко нарезать, смешать с нашинкованной капустой и натертыми на крупной терке яблоками (семена удалить). Яблочно-овощную смесь заправить растительным маслом или сметаной, посолив по вкусу. Можно заправить и майонезом – в этом случае соль не потребуется.

Суп из лука-порея

Состав: *вода – 2 л, лук-порей – 500 г, картофель – 500 г, масло растительное – 50 г, морковь – 100 г, соль по вкусу.*

Лук-порей вымыть, мелко нашинковать. Морковь вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке, спассеровать с измельченным луком на растительном масле в течение 5 минут. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой, залить кипящей водой и варить до готовности. Когда картофель сварится, добавить пассерованные овощи, посолить и довести до кипения. Вместе с пассерованными овощами хорошо добавить растолченные семена тмина или укропа (не более одной чайной ложки).

Гарнир из лука-порея

Состав: *лук-порей – 400 г, сыр тертый – 100 г. масло растительное – 50 г, соль по вкусу.*

Лук-порей промыть, белую часть отварить в подсоленной воде в течение 5 минут, затем вынуть, уложить на сковороду, посыпать тертым сыром и запечь в духовке при температуре 200 ˚С. Подавать как гарнир к мясу, птице, рыбе.

Корень петрушки на гриле

Состав: *петрушка – 6 корней, соль и перец по вкусу, сливочное*

масло – 3 ст. ложки, мед 1 ч. ложка, нарезанный укроп – 1 ст. ложка, молотый сладкий перец – 1 ч. ложка.

Петрушку помыть, очистить и разрезать вдоль на половинки. Положить на алюминиевую фольгу или решетку для барбекю. Посолить и слегка посыпать перцем. Растопить масло в кастрюльке, добавить чайную ложку меда, ложку перца и мелко нарезанный укроп. Полить этой смесью петрушку. Запекать петрушку 20 минут, пока не подрумянится.

Чесночный суп с картофелем

Состав: *вода или мясной бульон – 1,1 л, картофель – 2 шт., топленое сало – 2 ст. ложки, чеснок – 4–5 зубчиков, черный молотый перец, соль, зелень петрушки или лука.*

Очищенный картофель нарезать кубиками, залить кипятком или горячим бульоном, посолить и сварить до мягкости. Затем добавить сало, растертый с солью чеснок, перец, поварить 2 минуты, снять с огня и всыпать мелко нарезанную зелень.

Табуле с петрушкой и мятой

Состав: *булгур или кус-кус – 150 г, помидоры – 300 г, огурчики – 3 маленьких, зеленый лук – 1/2 пучка, петрушка – около 150 г, свежая мята – 1 пучок, лимонный сок – 5–6 ст. ложек, оливковое масло 4 ст. ложки, соль, свежемолотый черный перец.*

Булгур отварить около 30 минут. Помидоры помыть и разрезать пополам, удалить плодоножки. Помыть и почистить огурцы. Помидоры и огурцы нарезать кубиками. Зеленый лук нарезать мелкими колечками. Петрушку и мяту мелко нарубить. Крупу слить на сито, дать стечь воде, выложить в большую миску. Смешать подготовленные ингредиенты. Для заправки взять оливковое масло, соль и перец, смешать и полить ею салат. Дать настояться в течение 30 минут. Украсить зеленью и кусочками помидоров. К этому блюду подойдут лаваш и фета.

Песто из петрушки

Состав: *свежая петрушка – 2 больших пучка, анчоусы в масле – 50 г, чеснок – 3 зубчика, томатная паста – 1/2 ст. ложки, винный уксус 4 ст. ложки, оливковое масло – 1/2 стакана.*

Пропустить все в комбайне (но не совсем до пюре). Или: петрушку, чеснок и анчоусы очень мелко нарезать. Перемешать в миске, добавить томатное пюре, уксус и оливковое масло.

Подавать чуть теплым вместе со свежим белым хлебом с хрустящей корочкой.

Укроп с солью

Состав: *зелень укропа – 500 г, соль – 70 г.*

Укроп содержит очень много витаминов. Чтобы сохранить их на зиму, можно приготовить укроп по этому рецепту. Укроп помыть и дать ему обсохнуть. Измельчить его и выложить на большую тарелку. Посыпать солью и тщательно перемешать. Выложить в стерилизованную банку, плотно утрамбовывая. Сок, который выделится при этом, нужно слить. Герметично закрыть крышкой и поместить в холодильник.

Чай из семян укропа

Состав: *семена укропа – 1 ст. ложка, вода – 1 л.*

Семена укропа промыть и выложить в термос или кастрюльку. Залить крутым кипятком и плотно накрыть. Если чай в термосе, его нужно просто оставить на 1 час. А если чай в кастрюльке, то его нужно укутать и оставить на 2 часа. При возможности, лучше чаю дать больше времени для настаивания, но это время не должно превышать 8 часов. Взрослым этот полезный чай нужно принимать по 1–2 столовой ложке 3–4 раза в день, а детям нужно начинать его давать по чайной ложке в день.

Салат с печенью трески и сельдереем

Состав: *печень трески в масле (консервированная) – 300 г, яйца – 2 шт., огурец свежий – 400 г, сельдерей (стебель) – 2 шт., укроп – по вкусу.*

Сварить яйца вкрутую. Открыть баночку печени трески и выложить печень на бумажные салфетки, чтобы стекло масло. Очистить огурцы, помыть и обсушить укроп. Всё некрупно нарезать. Яйца остудить под холодной водой, порезать и добавить ко всему. Половину желтка можно покрошить сверху в серединку.

Салат из сельдерея, огурца и моркови

Состав: *сельдерей черешковый (резаный ломтиками) – 2 стакана, огурец (резаный кубиками) 0,5 стакана, морковь (измельченная на терке) – 0,5 стакана; для заправки: огурец (очищенный от семян) – 0,5 шт., майонез – 0,25 стакана, йогурт*

натуральный без добавок 2 % – 0,25 стакана, пахта – 0,25 стакана, петрушка свежая (мелкорубленная) – 2 ст. ложки, лук репчатый (измельченный на терке) – 1 ст. ложка, чеснок (измельченный через пресс) – 0,5 ч. ложки, соль, перец черный молотый.

Приготовить заправку: огурец измельчить на мелкой терке, отжать жидкость, в миске смешать майонез, йогурт, пахту, петрушку, лук и чеснок. Добавить в эту заправку измельченный на терке огурец, перемешать. Посолить и поперчить заправку по вкусу. Приготовить салат. В миску с заправкой выложить сельдерей, огурец и морковь, хорошо перемешать и подавать салат из сельдерея сразу же.

Крем-суп из сельдерея

Состав: *сельдерей (корень) – 170–200 г (1 шт.), морковь – 1 шт., картофель – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 3–4 ст. ложки, масло сливочное – 70 г, мука – 0,5 ст. ложки, молоко – 300 мл, бульон или вода – 300 мл, соль, зеленый лук для сервировки, сухарики для сервировки.*

Овощи почистить и вымыть. Натереть на крупной терке. Разогреть половину сливочного и оливкового масла. Потушить лук на среднем огне 7 минут. Добавить морковь. Перемешать. Тушить 10 минут. Влить оставшееся сливочное масло. Добавить картофель. Продолжать тушить еще 10 минут. Положить оставшееся сливочное масло. Добавить сельдерей. Тушить, помешивая, 10–15 минут. Посыпать коренья мукой, перемешать, обжарить еще 2–3 минуты и выключить. Тушеные овощи тщательно пюрировать блендером. Постепенно подливать молоко, воду или бульон до тех пор, пока не получим густую кашицеобразную массу. Посолить. Оставшееся молоко смешать с водой или бульоном. Довести до кипения. Если образовалась пенка, процедить. Понемногу, тщательно размешивая (можно блендером или миксером) ввести молоко в овощное пюре. Довести крем-суп из сельдерея до кипения. При необходимости досолить. Подавать крем-суп из сельдерея с зеленым луком и сухариками.

Помидоры с базиликом

Состав: *помидор – 3 шт., базилик – 10 г, бальзамический крем – 1 ч. ложка, масло растительное, соль, перец, салат – 1 пучок.*

Салатные листья вымыть от песка. Обсушить бумажным

полотенцем и выложить на тарелку. Помидоры вымыть. Срезать попку и нарезать колечками. Уложить сверху на салат. Свежий базилик зеленого или фиолетового цвета нарезать соломкой. Измельченным базиликом посыпать помидоры. Полить помидоры сверху бальзамическим кремом (не путайте с уксусом) и сбрызнуть оливковым маслом. Посолите и поперчите по вкусу. Подайте к столу сразу. Такое блюдо не терпит ожидания и должно готовиться за 2–5 минут до подачи к столу.

Сироп базилика

Состав: *вода – 500 мл, сахар – 1 кг, базилик –* 6 *пучков, лимон – 1 шт., пектин – по вкусу.*

Базилик используется не только как пряность, но и как основа для соуса, который подойдет ко многим блюдам. Вскипятить воду, всыпать в нее сахар. Влить сок лимона, прокипятить около пяти минут. После этого добавить листочки зеленого базилика и проварить еще около 15 минут. Далее сироп следует процедить и проварить еще около 10 минут. Если нужно сохранить такой сироп на длительный срок, разлить его по банкам и закатать. Хранится сироп базилика в прохладном и темном месте.

Говядина с базиликом

Состав: *говяжья вырезка – 300 г, лайм – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, перец чили – 1 шт., зелень базилика – 15 г, кинза – 3 г, лемонграсс – 15 г, зеленый лук – 10 г, соевый соус – 10 г, кукурузный крахмал – 10 г, устричный соус или рыбный соус – 25 г, куриный бульон – 100 г, сахар – 5 г (желательно коричневый), рис – 160 г, оливковое масло – 10 мл.*

Говядину нарезать тонкими ломтиками, положить в миску и замариновать в нарезанном лемонграссе, соевом соусе и в 1/2 порции крахмала. Чеснок мелко-мелко порубить (до состояния пасты), мелко нарезать чили перец. В удобной миске смешать рыбный соус, чеснок, перец, сахар и сок 1 /4 лайма. В куриный бульон добавить оставшийся крахмал, перемешать. Нарезать зеленый лук. Разогреть сковородку, влить оливковое масло и на сильном огне обжарить мясо (удалив лемонграсс), постоянно перемешивая в течение 2 минут. Затем в сковородку влить куриный бульон и смесь с рыбным соусом. Довести до кипения. Добавить лук и базилик, перемешать и снять с огня. Предварительно сварить рис, как указано на упаковке. На тарелку

выложить рис, сверху выложить говядину и подать к столу.

Песто из свежего базилика

Состав: *листья базилика – 2 стакана, тертый пармезан – 1/2 стакана, масло – 1/2 стакана, орехи кедровые – 1/3 стакана, чеснок – 3 зубчика, соль, перец.*

Листья помыть. Все ингредиенты сложить в блендер и измельчить до однородной массы.

Паста с креветками, базиликом и помидорами

Состав: *паста – 230 г (феттучини, тальятелле, спагетти), креветки (очищеные) – 220 г, помидоры в собственном соку – 420 г, (очищенные), чеснок – 4 зубчика, оливковое или растительное масло – 2 ст. ложки, масло сливочное – 30 г, соль, перец, базилик – пучок.*

Поставить на огонь кастрюлю с водой для пасты. В сковороду влить масло и добавить кусочек сливочного. Пока сковорода с маслом нагревается, почистить и порубить мелко чеснок. Креветки промыть, позволить стечь воде. Затем выложить на сковороду. Туда же отправить чеснок. Огонь – средний. Жарить креветки с чесноком не более 5 минут, затем снимать с огня. Креветки с чесноком выложить на отдельное блюдо. Сковороду с маслом оставить, в ней будет готовиться соус. К этому времени вода должна закипеть, слегка посолить ее и добавить пасту. Пасту варить согласно инструкции на упаковке.

В сковороду, где жарились креветки с чесноком, выложить помидоры с соком, посолить, поперчить и перемешать. Тушить под закрытой крышкой, пока не сварится паста. Затем добавить в сковороду готовую пасту, предварительно слив воду. Немного воды, в которой варилась паста, можно оставить и добавить в сковороду, если блюдо покажется сухим. Туда же идут креветки. Снова все перемешать. Базилик мелко нарезать, посыпать готовую пасту с креветками и помидорами. Выложить на тарелки и подать.

Зеленый коктейль с черносливом

Состав: *банан – 1 шт., яблоки – 2 шт., чернослив – 5–6 шт., салат «Ромэн» – 4 шт., (листа), шпинат – 1 пучок, вода – 3 стакана.*

В первую очередь нужно замочить чернослив в горячей воде

примерно на 20 минут. Банан очистить от кожуры и нарезать колечками. Яблоки промыть, очистить от кожуры (по желанию) и нарезать кусочками, удалив сердцевину и семечки.

Сложить в чашу блендера: банан, яблоки, чернослив, вымытый салат и шпинат. Долить воду и перемешать массу до однородного коктейля. Перед употреблением охладить напиток в холодильнике.

Стерлядь с васаби

Состав: *стерлядь – 1 шт., фенхель – 1 шт., лайм – 2 шт., тимьян – 2 стебля, рисовый уксус 100 мл, сахар – 1 ст. ложка, лавровый лист – 2 шт., кинза – 1 пучок, картофель – 1 кг, васаби – 2 ч. ложки, соевые сливки – 100 мл, смесь салатных листьев – 200 г, свекла – 500 г, оливковое масло – 50 мл, соль, молотый черный перец.*

Крупной стерляди (или паре стерлядей помельче) вскрыть брюхо и извлечь внутренности. На место внутренностей натолкать тимьяна, разрезанный на дольки лайм, лавровый лист, кинзу, нарубленный мелко фенхель, посолить, поперчить, положить на противень и поставить в духовку, разогретую до 150 ˚С на час. Туда же, в духовку, поместить очищенную и крупно нарезанную свеклу, которую предварительно надо обвалять в оливковом масле, посолить и поперчить. Примерно за двадцать минут до конца этого срока полить рыбу и свеклу смесью рисового уксуса и сахара. Параллельно отварить в подсоленной воде до готовности очищенную картошку. Слить воду, добавить в кастрюлю с картошкой хрен васаби, сливки и перемешать вилкой достаточно подробно, чтобы смесь сливок и васаби проникла во все уголки, но не настолько, чтобы это было совсем нежное пюре. Это должен быть довольно грубый замес, куда перед подачей на стол надо при помощи все той же вилки вмешать листья разных, лучше разноцветных, салатов типа мангольда, руколы, корна. Подавать вместе с рыбой и свеклой. В качестве соуса можно использовать смесь сока лайма с оливковым маслом, солью и давленым чесноком.

Крокеты из тунца с майонезом васаби

Состав: *консервированный тунец в собственном соку – 370 г, картофельное пюре – 350 г, лук-шалот – 1 шт., кайенский перец – 1/2 чайной ложки, дижонская горчица – 1 ч. ложка, лимонная цедра – с одного лимона, рубленая петрушка – 1 ч. ложка,*

маринованные каперсы – 1 ст. ложка, яйцо куриное – 3 шт., соль, молотый черный перец, пшеничная мука – 100 г, панировочные сухари панко – 150 г, оливковое масло – 300 мл, майонез – 100 г, лимонный сок – 1 ч. ложка, васаби паста – по вкусу.

Смешать майонез, 1 чайную ложку лимонного сока и васаби. Приправить по вкусу. Выложить консервированный тунец в большую миску и смешать его с картофельным пюре. Добавить горчицу, измельченный лук-шалот, кайенский перец, лимонный сок и цедру 0,5 лимона, измельченные каперсы, измельченную петрушку и яйца. Приправить по вкусу. Деревянной ложкой хорошо перемешать ингредиенты. Если смесь кажется немного жидкой, добавить немного панировочных сухарей. Разделить смесь на небольшие круглые крокеты. Приготовить 100 г муки для панировки, 150 г панировочных сухарей и смесь из 2 яиц. Разогреть сковороду с растительным маслом на 2–3 см высотой, покрывающей дно. Опустить рыбные крокеты в муку, затем – в яйца и, наконец, в сухари. Обжарить крокеты до золотистой и хрустящей корочки, выложить на бумажное полотенце, чтобы избавиться от лишнего жира. Подавать горячим, или холодным, с майонезом.

Домашний майонез с васаби

Состав: *яичный желток – 2 шт., оливковое масло – 150 мл, горчица – 1/2 ч. ложки, лимонный сок – 1 ст. ложка, соль – на кончике ножа, сахар – на кончике ножа, карри – на кончике ножа, васаби – на кончике ножа, итальянские травы – на кончике ножа.*

Желтки положить в миску, добавить соль, сахар и горчицу. Все ингредиенты хорошо смешать при помощи миксера. Аккуратно, буквально по каплям, вводить в желтковую смесь оливковое масло, одновременно взбивая смесь миксером, и следя за тем, чтобы масло соединилось с желтками в однородную эмульсию. Когда майонез приобрел нужную консистенцию и достаточно загустел, влить сок лимона (при этом майонез становится более жидким). Продолжаем еще взбивать, до нужного состояния. Майонез может получиться менее или более густым.

Рыбное филе в пивном кляре

Состав: *филе рыбы – 400, пшеничная мука 1,5 стакана, светлое пиво – 125 мл, порошок васаби – 1 ч. ложка, соль, молотый черный перец – по вкусу, растительное масло – 500 мл, картофель – 4 штуки, сливочное масло – 20 г, майонез – 50 г,*

корнишоны – 6 шт., маринованные каперсы – 1 ч. ложка, лук-шалот – 1 шт., васаби паста – 1/2 ч. ложки, лимоны – 1/2 шт.

Приготовить соус тартар: смешать майонез, мелко нарезанные корнишоны, измельченные каперсы и измельченный лук-шалот. Выдавить в смесь сок половины лимона и добавить 0,5 чайные ложки пасты васаби. Вымыть картофель и отварить до полуготовности. Достать из воды, просушить и дать остыть. Нарезать картофель клиньями и обжарить на смеси растительного и сливочного масел до золотистой корочки. Посолить по вкусу. В большой миске смешать 1 стакан муки, порошок васаби и соль. Сделать углубление в центре и тонкой струйкой добавлять пиво. Тесто должно получится как на оладьи. Филе рыбы нарезать небольшими длинными кусочками. Разогреть в кастрюле масло для фритюра. Окунуть каждый кусок рыбы в муку и в тесто, а затем аккуратно выложить в раскаленное масло. Обжарить несколько минут до золотистого цвета. Выложить на бумажное полотенце. По вкусу можно еще приправить немного солью, смешанной со щепоткой васаби сверху. Для подачи блюда выложить на тарелку картофель, сверху – филе рыбы в кляре. В соусник налить соус и поставить на тарелку. Сервировать дольками лимона.

Сыр

Салат «Домашний»

Состав: *рыбные консервы – 200 г, вареные яйца – 2 шт., твердый сыр – 30 г, соус майонез 30 г, кетчуп – 15 г, зелень, соль, перец.*

Консервы нарезать ломтиками, вареные яйца мелко пошинковать, сыр натереть на терке, все перемешать, посолить, поперчить, заправить соусом майонез с кетчупом. Выложить горкой в салатник, украсить зеленью петрушки.

Салат из сыра и яблок

Состав: *твердый тертый сыр – 150 г, яблоки (антоновка) – 2 шт., сметана – 0,75 стакана, помидоры – 2 шт., лимонный сок, укроп, сахар, соль.*

С сыра снять корочку, яблоки очистить от кожицы. Продукты натереть и смешать со сметаной, в которую добавить соль, лимонный сок и сахар. Выложить в салатницу. Оформить кружочками помидоров, украсить веточками укропа.

Салат пестрый с сыром

Состав: *твердый сыр – 200 г, шампиньоны 100 г, сладкий перец – 2 стручка, яблоки – 2 шт., апельсин или мандарин – 1 шт., йогурт – 1 стакан, мед – 3 ч. ложки, горчица – 1 ч. ложка, лимонный сок – 2 ст. ложки, цедра апельсина.*

Сыр и очищенные от кожицы и сердцевины яблоки нарезать небольшими кубиками. Молодые шампиньоны потушить и разрезать пополам, более крупные – на несколько частей. Из перца удалить сердцевину, нарезать кольцами и смешать с дольками мандаринов или разрезанными поперек дольками апельсина. Приготовить соус из йогурта, горчицы, меда, лимонного сока и цедры. Заправить салат и перемешать.

Пикантный сырный салат

Состав: *голландский сыр – 300 г, твердый сыр – 70 г, ветчина – 100 г, майонез – 100 г, взбитые сливки – 100 г.*

Сыр и ветчинную колбасу нарезать мелкими кубиками, выложить в миску и соединить с майонезом, затем осторожно вмешать взбитые сливки.

Бутерброд с сыром

Состав: *сыр – 20 г, красный молотый перец, сливочное масло – 6 г, ржаной или пшеничный хлеб – 30 г.*

Сыр натереть на терке с мелкими отверстиями и соединить со сладким молотым красным перцем. Ломтик хлеба намазать маслом и посыпать сыром, смешанным с перцем.

Сырные гренки

Состав: *батон – 0,25 шт., сыр – 25 г, яйцо 1 шт., мука – 25 г, соль, растительное масло – 50 г.*

С батона срезать корки, нарезать его на ломтики, намазать их маслом и поставить в духовку, потом между двумя ломтиками положить кусочек сыра. Сделать кляр (взбить яйцо, соль и муку), обмакнуть в него гренки и быстро обжарить во фритюре.

Яичница с сыром

Состав: *сыр – 20 г, яйца – 4 шт., молоко – 100 г, сливочное*

масло, зелень петрушки.

Смесь из яйца и молока вылить на разогретую сковороду с маслом. Жарить, помешивая, до консистенции густой сметаны. Посыпать тертым сыром, зеленью и подать горячей.

Сандвичи с фаршем из сардин и сыра

Состав: *батон – 1 шт., сливочное масло – 100 г, сардины – 1 банка, твердый сыр – 100 г, майонез – 1 ст. ложка, перец, лимонный сок.*

Сардины измельчить (предварительно вытащив хребтовые косточки), растереть с маслом, в котором они находились, смешать с сыром, натертым на мелкой терке, добавить перец и при желании лимонный сок по вкусу. Из батона хлеба сформировать прямоугольник и разрезать его вдоль на две половины. Размягченное сливочное масло растереть с майонезом и обильно смазать им одну половину хлеба, на нее положить фарш из сардин и сыра, покрыть другой половиной, завернуть в фольгу или полиэтиленовую пленку и положить в холодильник, чтобы хлеб пропитался. Перед подачей на стол батон с фаршем разрезать поперек на сандвичи одинакового размера.

Камбала в суфле из сыра

Состав: *филе камбалы или палтуса – 1 кг, яичные желтки – 6 шт., яичные белки – 6 шт., швейцарский сыр – 150 г, сливочное масло – 120 г, соль, перец.*

Чистое филе камбалы без кожи и костей свернуть трубочкой, обвязать ниткой и обжарить в масле до полуготовности, поперчить, посолить. Подготовленные формочки смазать маслом, в каждую положить по куску рыбы (они должны быть сухими). Сыр протереть через терку и перемешать с желтками яиц до однородной массы, смешать ее со взбитыми в пышную пену белками и выложить в формочки поверх рыбы. Формочки поставить в духовку (очень горячую) на 15 минут. Готовое суфле должно быть пышным, с зажаренной корочкой.

Спаржа с сыром

Состав: *побеги спаржи – 600 г, сыр – 150 г, масло – 3 ст. ложки, тертые сухари, соль, сахарный песок.*

Побеги спаржи очистить, положить в кипяток, в который добавлены соль и сахарный песок, и варить до мягкости, воду

процедить, спаржу поместить в форму, смазанную жиром и посыпанную сухарями, посыпать тертым сыром, сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и быстро запечь в духовке. Подавать к мясному блюду.

Сыр из кур или дичи

Состав: *курица – 1 шт., сливочное масло – 200 г, твердый сыр – 150 г, мадера – 100 г, мускатный орех, соль, перец, ланспик – 700 г, мясной бульон – 200 г, вареные овощи.*

С вареной или жареной курицы снять мякоть. Провернуть ее через мясорубку 2–3 раза. Соединить с тертым сыром и сливочным маслом. Тщательно перемешать, добавить мадеру, мускатный орех, мясной бульон, еще раз хорошенько перемешать. Подготовленный таким образом сыр разлить в формы и дать ему застыть. При подаче сыр выложить на блюдо и гарнировать ланспиком.

Макароны с грибами и сыром

Состав: *свежие грибы – 250 г, макароны или лапша – 300 г, ветчина – 100 г, помидоры – 3–4 шт., яйца – 3–4 шт., сметана – 0,5 стакана, сыр – 150 г, сливочное масло – 1 ст. ложка, соль, перец.*

Грибы и помидоры очистить, нарезать и потушить с жирной, нарезанной кубиками ветчиной, затем слегка охладить и добавить смешанные со сметаной яйца и специи. Макароны отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, положить их в посуду для запекания, добавить растопленное масло и тертый сыр, залить грибами с соусом. Все прогреть, не доводя до кипения.

Грибы с чесноком, запеченные в сыре

Состав: *грибы – 500 г, масло – 0,5 стакана, сметана – 0,5 стакана, чеснок – 3–4 дольки, сыр 50 г, перец, соль.*

Нарезать свежие грибы тонкими ломтиками, положить в разогретое топленое масло вместе с толченым чесноком, солью, черным молотым перцем и тушить 1 час на слабом огне. Выложить грибы на сковороду или противень, залить сметаной, посыпать тертым сыром и 30 минут запекать в духовке.

Отбивные из телятины в тертом сыре

Состав: *телятина – 500 г, яйца – 1,5 шт., молотые сухари – 1 ст. ложка, тертый сыр – 0,5 ст. ложки, томатный соус – 100 г, сливочное масло – 50 г, растительное масло – 2 ст. ложки, соль, макароны, перец.*

Подготовить отбивные из телятины.

Приготовление льезона: взбить яйцо, добавить в него масло, соль, перец.

Отбивные смочить в этом льезоне, обвалять в молотых сухарях и тертом сыре, слегка придавить ладонью, чтобы лучше пристала панировка, и обжарить на разогретой сковороде с маслом. В качестве гарнира подать макароны по-итальянски и отдельно томатный соус.

Рыба

Рыба запеченная

Состав: *рыба – 500 г, чеснок – 3–4 дольки, помидоры – 3–4 шт., масло оливковое (или подсолнечное) – 3–4 ст. ложки, перец черный молотый, соль.*

Вычистить и вымыть морскую рыбу. Положить на противень, посыпать солью и черным перцем и натереть толченым чесноком. Сверху покрыть сплошь кружочками помидоров и налить оливкового (подсолнечного) масла и запечь.

Рыба жареная

Состав: *рыба – 300 г, отварной картофель – 250 г, зелень для бульона – 1 пучок, репчатый лук 20 г, масло – 20 г, мука – 25 г, соль, перец, лавровый лист.*

Пучок зелени для бульона перебрать, промыть в проточной воде, нарезать покрупнее, добавить нарезанный лук, соль, перец, лавровый лист, налить немного воды и поставить на огонь варить. Тем временем обработать рыбу, промыть ее, опустить в горячий отвар и сварить. Вареную рыбу разделать, мякоть отделить от костей. Масло распустить на сковороде, добавить муку и сделать пассеровку бледно-золотистого цвета. Развести ее рыбным бульоном, добавить чуть соли, перца и проварить. Отдельно отварить картофель, нарезать его ломтиками, выложить на тарелку, сверху поместить мякоть рыбы, залить все приготовленным соусом и дать блюду некоторое время постоять, чтобы произошло насыщение продуктов.

Горбуша на пару

Состав: *горбуша – 1 шт., морковь – 1 шт., соль и приправы.*

Нарезать рыбу равномерными кусочками среднего размера, посолить и поперчить. По желанию можно сделать любой маринад для рыбы, например, лимонный сок. После этого нарезать морковь. Далее выложить в емкость для тушения рыбу и морковь. Включить режим «Варка» на 30 минут. Подавать рыбу можно в оригинальном виде или на подушке из зелени и с соусом. Лучше употребить блюдо в натуральном виде (на пару, без добавок и соусов).

Котлеты из лосося

Состав: *рыба – 600 г, крахмал картофельный – 1 ст. ложка, сливки (20 %-ные) – 100 мл, лук зеленый – 3 ст. ложки, соль (по вкусу), мука 1 ст. ложка, масло сливочное – 2 ч. ложки.*

Филе рыбы пропустить через мясорубку или измельчить блендером до состояния каши. Рыбный фарш посолить. Добавить мелко нарезанный зеленый лук, хорошо перемешать. Затем ложку муки и крахмала, хорошо перемешать. Один стакан сливок. Две чайных ложки растопленного сливочного масла, хорошо перемешать. Из фарша сформировать шарики размером чуть больше грецкого ореха, придать форму биточков. Включить режим «Жарка» на 20 минут, переворачивать биточки, чтобы обжарить их с двух сторон до золотистой корочки.

Кета в молоке

Состав: *рыба – 1 кг, молоко – 400 мл, лук репчатый – 200 г, сыр – 100 г, соль – 1 ч. ложка, перец черный молотый.*

Рыбу почистить, отрезать головы, плавники. Нарезать на порционные кусочки шириной 3–4 см. Почистить лук и нарезать полукольцами. Сыр натереть на терке. Выложить ингредиенты в чашу мультиварки слоями: лук, рыба, сыр, лук, рыба, сыр. Верхний слой можно сделать луковым. Рыбные слои солить и перчить. Можно добавить сухие травки. Залить все это молоком. Оно должно чуть-чуть покрывать верхний слой. Закрыть крышку мультиварки, выставить режим «Тушение» на 1,5 часа.

Фаршированный кетой лимон

Состав: *кета (филе) – 150 г, лимон – 1 шт., орех мускатный –*

1/3 ч. ложки, перец черный, соль, бульон (рыбный) – 2 стакана.

Рыбу пропустить через мясорубку. Из лимона удалить мякоть, срезав крышечку, и выдержав кожуру в кипятке 5 минут. Рыбу поперчить, посолить и добавить мускатный орех, пару капель лимонного сока, перемешать. Заполнить лимон полученной массой, завернуть в марлю. Опустить лимон в чашу мультиварки, залить рыбным бульоном и проварить 7–8 минут также в режиме «Варка» Затем охладить, освободить от марли, нарезать ломтиками. Можно оформить зеленью.

Суфле из осетрины

Состав: *филе – 1,5 кг, яйца – 2 шт., овсяные хлопья – 1 ст. ложка, белый хлеб – 2 куска, лук 2 шт., сало – 200 г, приправы, соль, перец.*

Филе пропустить через мясорубку, затем овсяные хлопья, белый хлеб, лук, сало. Добавить яйца и все перемешать в тесто. Оно должно получиться довольно жидким. Посолить, поперчить, приправить по вкусу. Залить тесто в чашу мультиварки, предварительно смазав ее маслом. Закрываем крышку и выставляем режим «Выпечка» на 1 час.

Гречка с осетриной

Состав: *филе – 500 г, крупа гречневая 1 стакан, сметана – 2 ст. ложки, лук репчатый – 1/2 шт., соль, перец черный молотый, сухие специи.*

Нарезать филе на небольшие кусочки. Лук очистить и нарезать на кубики. Чашу мультиварки слегка смазать растительным маслом и выложить кусочки рыбы и лук. Включить режим «Жарка» и слегка обжарить рыбу с луком. Хорошо промыть гречневую крупу. Высыпать гречку поверх рыбы с луком, добавить сметану, специи, посолить и поперчить. Можно добавить измельченный зубчик чеснока. Залить стакан воды и закрыть крышку мультиварки. Установить режим «Плов» на 40 минут.

Семга в сливках

Состав: *семга – 500 г. морковь – 250 г, соль, перец черный, сливки (20–25 %-ные) – 500 мл, шафран – 1 ч. ложка, розмарин (нарезанный свежий) – 1 ч. ложка.*

Семгу разделать на филе, помыть и нарезать на порционные кусочки. Для этого блюда взять сочную, но маленькую морковь.

Морковь почистить, помыть. Нарезать морковь с помощью специальной терки на очень тонкие кружочки. В чашу мультиварки выложить морковь. На морковь выложить филе семги. Посолить и добавить молотый черный перец по вкусу. Свежий розмарин помыть и мелко нарезать. В миску налить сливки, добавить розмарин и шафран. Сливки перемешать. Залить сливками морковь с семгой. Поместить чашу в мультиварку. При закрытой крышке готовить блюдо в режиме «Запекание» около 20 минут. Подавать семгу с отварным рисом, украсив веточкой свежего розмарина.

Семга с соусом из винограда

Состав: *семга (филе) – 300 г, виноград (разрезать на половинки и удалить косточки) – 200 г, вино белое сухое – 1/2 стакана, соевый соус 1 ч. ложка, сок лимонный – 2,5 ст. ложки, соль, перец белый, розмарин, мед – 1 ч. ложка.*

Филе семги промыть, обсушить и разрезать по порционные куски. Сбрызнуть рыбу лимонным соком, приправить солью и белым перцем. Включить мультиварку, выбрать режим «Жарка» на 15 минут. В разогретую чашу выложить семгу и обжарить ее с обеих сторон до румяности.

Приготовить соус: в небольшой кастрюльке смешать вино, соевый соус, мед и лимонный сок. Обязательно попробовать и отрегулировать соус, добавив при необходимости еще сока лимона, соевого соуса или меда. Положить в соус разрезанные ягоды винограда, довести до кипения и проварить на слабом огне 7–10 минут. В конце приготовления добавить в соус розмарин.

Соус выложить на семгу и прогреть рыбу 2–3 минуты. Готовую семгу выложить на подогретые тарелки, сверху добавить виноградный соус. При желании добавить к рыбе лимон и зелень.

Форель на пару с клюквенным соусом

Состав: *форель (стейк) – 2 шт., картофель 300 г, клюква (соус) – 1 стакан, мед (соус) 1 ст. ложка, лимон (соус) – 1/2 шт.*

Стейк форели промыть в холодной воде. Соль и специи – по вкусу. В мультиварку в специальный поддон уложить рыбу, налить в чашу немного воды и поставить в режиме «На пару» на 20 минут. Картофель порезать небольшими кубиками и отваривать в режиме «Варка» 20 минут. Для клюквенного соуса взять стакан клюквы, ложку меда, цедру и сок половинки лимона. Прогреть в кастрюле до взрывания ягод и размять в пюре.

Подавать рыбу с долькой лимона.

Судак, запеченный с картофелем под белым соусом

Состав: *судак – 600 г, картофель – 600 г, сухари молотые – 1 ст. ложка, масло сливочное (или маргарин сливочный) – 60 г, соус – 0,6 л, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый, соль.*

Кусок филе рыбы положить в смазанную маслом чашу мультиварки, посыпать перцем и солью и обложить ровными ломтиками вареного или сырого картофеля, полностью закрывая рыбу, полить жидким белым соусом, посыпать сухарями, сбрызнуть сливочным маслом или сливочным маргарином и выставить режим «Жарка» на 15–20 минут. Подать рыбу, посыпав зеленью петрушки. Если рыба получилась недостаточно сочной, подлить на сковороду 1–2 столовые ложки бульона, поставить на плиту и дать рыбе закипеть. Так же можно приготовить треску, щуку, сома, налима.

Щука, тушенная с хреном

Состав*: щука – 500 г, сливочное масло – 100 г, сметана – 100 г, корень хрена, уксус – 1 ст. ложка, сахарный песок – 1 ч. ложка, картофель – 600 г, зелень, соль, гарнир.*

Щуку промыть, очистить, нарезать на порционные куски и посолить. Очищенный хрен натереть на терке и слегка поджарить на сливочном масле. В хорошо смазанную чашу сложить куски щуки, сверху посыпать поджаренным хреном, залить сметаной и выставить режим «Тушение» на 30 минут. Тушеную щуку переложить в другую посуду, а сметану, в которой тушилась щука, заправить сливочным маслом, уксусом и сахаром, посыпать зеленью. В качестве гарнира подать отварной картофель.

Камбала в суфле из сыра

Состав: *филе камбалы или палтуса – 1 кг, яичные желтки – 6 шт., яичные белки – 6 шт., швейцарский сыр – 150 г, сливочное масло – 120 г, соль, перец.*

Чистое филе камбалы без кожи и костей свернуть трубочкой, обвязать ниткой и обжарить в мультиварке при режиме «Жарка» в течение 5 минут в масле до полуготовности, поперчить, посолить. Сыр протереть через терку и перемешать с желтками яиц до однородной массы, смешать ее со взбитыми в пышную пену белками и выложить в чашу мультиварки поверх рыбы.

Крышку не закрывать. Выставить режим «Жарка» на 20 минут. Готовое суфле должно быть пышным, с зажаренной корочкой.

Стерлядь

Состав: *стерлядь – 500 г, сливочное масло 50 г, репчатый лук – 15 г, помидоры – 45 г, белое вино – 70 г, белый соус – 125 г, белые грибы – 60 г, картофель – 300 г, молоко – 150 г, зелень – 10 г, перец, соль.*

Стерлядь без кожи и хрящей выложить в чашу мультиварки и готовить в режиме «Тушение» 30 минут с мелко нарезанным репчатым луком, сливочным маслом, помидорами, белым вином. На основе отвара приготовить белый рыбный соус. В готовый соус можно добавить вареные и нарезанные соломкой белые грибы. Готовую стерлядь подать с соусом, картофелем, припущенным в молоке, украсить зеленью.

Треска с грибами

Состав: *рыба – 250 г, морковь, петрушка, репчатый лук, свежие грибы, сливочное масло – 20 г, перец, соль, лавровый лист, тмин, томатный соус.*

Приготовление пряного отвара: на 1 л воды взять 2 чайные ложки соли, 4 горошины перца, 3 лавровых листа, 25 г моркови и 20 г лука; морковь и лук измельчить, все ингредиенты проварить, добавить тмин. Рыбу без костей, нарезанную кусками, положить в чашу мультиварки, выставить режим «Варка» на 30 минут и залить пряным отваром. Отдельно отварить белые грибы и нарезать их соломкой. На отваре после варки рыбы приготовить томатный соус. На тарелку положить отварную рыбу, сверху поместить готовые грибы, полить соусом, рядом уложить гарнир и подать, украсив зеленью.

Лещ

Состав: *лещ – 1 шт., специи для рыбы, соль, лимон – 1/2 шт., масло оливковое – 2–3 ст. ложки, масло сливочное – 30 г.*

Рыбу выпотрошить и промыть. Обрезать плавники. Просушить леща бумажным полотенцем. Изнутри и снаружи посыпать рыбу солью и специями для рыбы. Лимон нарезать кружочками. Вложить внутрь леща несколько кружочков лимона. В чашу мультиварки залить оливковое масло, вложить в нее рыбу. Включить мультиварку в режиме «Выпечка» на 30 минут,

готовить, переворачивая. При этом на рыбу положить кусочек масла. К лещу в мультиварке подать жареный картофель и салат из свежих овощей или зелени, приправленный оливковым маслом и соком лимона.

Минтай в тесте

Состав: *филе – 400–500 г, мука – 2 ст. ложки, яйцо – 2 шт., молоко – 50 мл, соль, масло растительное – 200 мл, зелень – 50 г (укроп, петрушка, базилик), специи для рыбы.*

Приготовить тесто для рыбы: смешать муку с солью и добавить молоко и желтки, хорошо размешать, чтобы тесто было без комочков. Взбить белки в пышную пену и аккуратно подмешать в тесто. Зелень помыть, убрать полотенцем лишнюю влагу. Измельчить мелко. Филе нарезать на одинаковые по размеру брусочки. Посыпать солью и специями. Обвалять рыбные брусочки в нарезанной зелени, потом в муке. Включить мультиварку в режим «Жарка» и налить в чашу масло. Когда масло разогреется, обмакнуть в тесто брусочки рыбы и быстро выложить в масло. Обжаривать 5–7 минут. Обжаренные кусочки выложить на бумажные салфетки, чтобы удалить лишний жир.

Караси в сметане

Состав: *карась свежий – 6 шт., сметана – 250 г, укроп свежий – 100 г, масло подсолнечное, мука, соль, специи.*

Очистить рыбу от чешуи, выпотрошить, отрезать голову, хвосты и плавники. Затем тщательно промыть ее под холодной водой и сделать поперечные надрезы по всей длине рыбы, это позволит сделать менее заметными мелкие косточки. Посыпать солью и специями для рыбы. В мультиварке установить режим «Жарка» и налить подсолнечное масло. Обвалять рыбу с двух сторон в муке и выложить на дно мультиварки. Обжаривать с двух сторон до золотистой корочки.

Лук нарезать полукольцами и выложить на рыбу. Сметану смешать с мелко нарезанным укропом и полить ею карасей. Закрыть крышку, установить режим «Тушение» на 30 минут.

Ягоды и фрукты

Пудинг грушевый

Состав: *груши – 12 шт., сахар – 0,5 стакана, корица –*

щепотка, гвоздика – 3–4 шт., вода 1/4 стакана, вино – 1/2 стакана, яйцо (желток и белок) – 6 шт., масло – 1 ст. ложка, белая булка 130 г, молоко, лимонная цедра.

Чистые груши нарезать ломтями, засыпать их сахаром, добавить щепотку корицы, бутоны гвоздики, влить воду, вино, варить в кастрюле на сильном огне, пока не выкипит сок. Остудить. Затем желтки яиц растереть добела с 1/4 стакана сахара, смешать с 1 ложкой масла, 130 г белой булки с молоком, лимонной цедры, размешать, положить 6 взбитых белков. Слой пудинговой массы сложить в форму, на неё положить слой груш, затем снова слой массы и так до верха. Испечь в духовке, обсыпать сахаром.

Пудинг из красной смородины

Состав: *масло сливочное – 120 г, соль – по вкусу, смородина красная – 500 г, лимон – 1/2 шт., сахар – 120 г, булочка – 500 г, молоко – 700 мл, яйцо – 10 шт.*

Белую булку поломать, залить молоком, и, постоянно помешивая, варить на слабом огне, пока масса не начнет отставать от стенок посуды. Охладить, домешать яичные желтки, сахар, тертую лимонную цедру. Хорошо вымешать и добавить крепкую пену из слегка подсоленных взбитых яичных белков. На дно смазанной маслом пудинговой формы положить часть булочной массы, наложить слой смешанной с 6 ст. ложками сахара красной смородины, снова часть булочной массы, слой красной смородины и т. д. Сверху должна быть булочная масса. Форму для пудинга поставить в посуду с водой и кипятить до готовности.

Суфле из малины

Состав: *яйцо – 3 шт., сахарная пудра – 4 ст. ложки, желатин – 10 г, сок половинки лимона, протертая малина – 1,4 стакана, сливки жирные – 150 г, измельченный поджаренный миндаль – 2 ст. ложки, немного малины для украшения.*

Форму для суфле обернуть двойным слоем фольги, выступающей на 5 см над краем, закрепить липкой лентой. Желтки и пудру положить в миску, которую подвесить над кастрюлей с горячей водой и взбивать смесь на водяной бане, пока она не загустеет до консистенции сливок, после чего убрать миску с огня. Желатин растворить в лимонном соке на слабом огне, влить в смесь желтков с сахаром и взбивать, пока смесь не

остынет. Сливки слегка взбить, немного оставить для украшения, а остальные положить в смесь вместе с малиновым пюре. Помешивать время от времени, пока суфле не остынет взбить до густой пены, положить в смесь и вылить все в подготовленную для суфле форму. Оставить на ночь, чтобы застыло. Для подачи на стол осторожно снять фольгу с помощью лопаточки. Вдавить орехи в суфле, возвышающееся над краем посуды, так, чтобы они не падали, украсить оставшейся малиной.

Малина с белковой пеной

Состав: *яичные белки – 4 шт., сахарная пудра – 1 стакан, малина – 400 г.*

Из яичных белков взбить густую белковую пену, добавить в нее сахар и снова взбивать до загустения. Мытую малину, предварительно устранив у нее плодоножки, размять и примешать к белковой пене. Готовую пену выложить в бокалы и подать в охлажденном виде с печеньем, кексами и сухариками.

Пародонтит

Сущность заболевания

Пародонтит – это воспалительный процесс, развивающийся в тканях, которые окружают и удерживают зуб. Пародонтит является одним из наиболее широко распространенных заболеваний.

По длительности течения процесса:

– Острый – достаточно редко встречающаяся форма пародонтита, которая характеризуется внезапным началом и быстрой деструкцией тканей пародонта.

– Хронический – заболевание протекает с периодами обострения и ремиссии.

По тяжести клинических проявлений выделяют следующие степени: начальная; легкая; средняя; тяжелая.

Причины и факторы, провоцирующие развития воспалительного процесса при пародотите следующие:

– низкая гигиена ротовой полости, приводящая к скоплению и активации патогенных микроорганизмов;

– нарушение функционирования иммунной системы, приводящее к снижению общей и местной защитной реакции организма;

– нарушение скорости обменных процессов в пародонте;

– аномальный прикус или неправильное месторасположение отдельных зубов в ряду (сдвиги и повороты по оси);

– сниженная нагрузка на зубодесневой аппарат из-за употребления в пищу преимущественно мягких продуктов;

– воздействие профессиональных (химические вещества) или экологических (повышенный радиационный фон) вредных воздействий, постоянных стрессов;

– наличие некоторых заболеваний (атеросклероз, диабет, заболевания ЖКТ);

– период беременности (на первое место в это время выступает изменение гормонального фона);

– вредные привычки;

– несбалансированный рацион питания, излишнее употребление некоторых препаратов;

– наследственная предрасположенность.

Если говорить о питании, то для профилактики пародонтита в пищу нужно употреблять свежесорванные фрукты и овощи, такие как огурцы, яблоки, морковь, груши и прочие. Они естественным образом снимают зубной налет и способствуют массажу десен, улучшая кровообращение в них. Полезна так же и другая твердая пища, выполняющая аналогичные функции.

Во-первых, очень важно укреплять десны. В этом смысле специалисты рекомендуют употреблять побольше твердой пищи. Идеальными продуктами для этого являются зеленые яблоки и морковь.

Во-вторых, придется соблюдать определенные ограничения: отказаться от сладкого и газированных напитков.

В-третьих, крайне значимо обогатить свой рацион продуктами, содержащими кальций. Следовательно, нужно «налегать» на молочную пищу, будь то творог, молоко, кефир или сыр.

Черный кофе следует заменить зеленым чаем.

Образование пародонтита часто сопровождается недостатком в организме макроэлементов, минералов и витаминов, в особенности, витамина С. Для восполнения его запасов в организме следует, кушать как можно больше смородины, лимонов, апельсинов.

Творог в домашних условиях

1 способ. Использовать для творога следует только натуральное цельное молоко. Вылить прокисшее молоко в кастрюлю, использовать любую посуду, кроме эмалированной. Подогреть на самом слабом огне, но не доводить до кипения – молоко должно свернуться. Взять сито с марлей, поставить его на кастрюлю, выложить в сито свернувшееся молоко, в кастрюлю будет стекать сыворотка, а творог будет оставаться в марле. Из 1 л молока обычно получается 100 г творога.

2 способ. Взять натуральное свежее молоко, налить в кастрюлю, накрыть крышкой и оставить при комнатной температуре на 30 часов – молоко должно скиснуть и превратиться в простоквашу. Поставить получившееся на самый слабый огонь, нагреть, не доводя до кипения и не мешая, когда появятся небольшие пузырьки, а до кастрюли будет горячо дотрагиваться, выключить плиту, кастрюлю оставить на 8–10 часов при комнатной температуре. Сыворотка, отделившаяся от творога по истечении времени должна быть прозрачной. Выложить творог на сложенную в несколько слоев марлю, сыворотку можно не выливать (на ней можно сделать дрожжевое тесто), подвесить над раковиной и выдержать до последних капель. Передерживать творог в марле при просушке не рекомендуется – максимальное время 1–2 часа, в противном случае творог будет сухим. Хранить такой творог можно 3–5 дней.

Домашний творог с повышенным содержанием

кальция

Вязть 1 л молока, 2–3 ст. ложки 10 %-ного раствора хлористого кальция (продается в аптеках). Молоко налить в кастрюлю, подогреть, но не доводить до кипения, влить хлористый кальций по одной ложке, каждый раз перемешивая, затем довести все до кипения, убрать с плиты, дать остыть и выложить творог в сито с несколькими слоями марли. Более 100 г такого творога в день употреблять не рекомендуется.

Домашний творог на лимонной кислоте или соке

Взять 1 л молока, сок половины лимона. Молоко налить в кастрюлю, поставить на медленный огонь. Как только молоко начнет закипать, добавить сок лимона, сразу выключить огонь – молоко сразу свернется. Дать молоку остыть, затем процедить его, выложив на застеленный несколькими слоями марли дуршлаг. Недостаток такого творога – его нельзя будет использовать для выпечки, хотя он получается очень нежным.

Блюда при пародонтите

Творог

Паштет из творога и овощей

Состав: *творог – 200 г, сметана – 100 г, морковь – 50 г, редис – 50 г, помидоры – 100 г, соль, молотый перец, зелень петрушки, лимонный сок.*

Протертый и взбитый творог смешать со сметаной, добавить протертые морковь и редис, мелко нарезанные помидоры и мелко нашинкованную зелень петрушки. Паштет посолить, поперчить, заправить лимонным соком и тщательно перемешать.

Сырный паштет с творогом

Состав: *творог – 300 г, сливочное масло 100 г, сыр – 100 г, хрен – 20 г, горчица, репчатый лук, соль, молоко.*

Творог протереть через сито, смешать с размягченным маслом, тертым сыром, добавить соль, горчицу, мелко нашинкованный лук, тертый хрен и немного молока. Взбить до получения однородной массы.

Творожная масса обыкновенная

Состав: *творог – 120 г, сахарный песок – 20 г, сливочное масло – 15 г, сметана – 15 г, изюм – 5 г.*

Приобретенный на базаре творог протереть через сито, добавить сметану, сливочное масло, чуть-чуть соли, сахарный песок, тщательно перемешать, поместить в форму, обложенную мокрой салфеткой, и поместить под пресс. Оставить на сутки в холодном месте. При желании в массу можно добавить изюм, цукаты, ванилин.

Творожная масса с зеленым луком

Состав: *соленая творожная масса – 400 г, зеленый лук – 100 г, сметана – 150 г.*

Соленую творожную массу непосредственно перед подачей к столу смешать с мелко нарезанным зеленым луком и небольшим количеством сметаны, положить на тарелку горкой, в центре

которой сделать ложкой углубление и наполнить его сметаной.

Крем «зеленый»

Состав: *творог – 300 г, сливочное масло 100 г, зеленый лук – 50 г, сметана и соль.*

Масло взбить до консистенции густой сметаны, постепенно добавляя протертый через сито творог. Развести сметаной, добавить мелко нарезанный лук и посолить.

Тартины с грибами и творогом

Состав: *свежие грибы – 150 г, белый хлеб 6 кусков, творог – 100 г, лук – 1 шт., сливочное масло – 30 г, сыр – 30 г, яйцо – 1 шт., зеленый лук, зелень петрушки и укропа, перец, соль.*

Очищенные и промытые свежие грибы обварить кипятком, мелко нарезать и потушить с маслом и луком. Охладить, пропустить через мясорубку, добавить сырое яйцо, жирный творог, мелко нарезанную зелень, перец, соль и все растереть. Ломтики черствого хлеба намазать полученной массой, посыпать тертым сыром и запечь в духовке. Перед подачей посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Бутерброд с творогом

Состав: *пшеничный хлеб – 40 г, творог – 20 г, сметана – 50 г, яйца – 0,2 шт., тмин, соль.*

Творог протереть через дуршлаг, добавить сметану, желтки яиц, тмин, соль и тщательно перемешать. Кусочек пшеничного хлеба намазать подготовленной массой и поместить на нее взбитые в пену яичные белки. Бутерброд поставить на 3–5 минут в жарочный шкаф и запечь при температуре 250–270 °С.

Салат из зеленого лука с творогом

Состав: *зеленый лук – 150 г, свежий творог 300 г, сметана – 1 стакан, соль.*

Тщательно вымытый зеленый лук мелко нарезать, смешать с творогом (вместо творога можно употребить сыр или брынзу, нарезав мелкими кубиками), заправить по вкусу солью и обильно полить густой смета ной.

Салат из моркови с творогом

Состав: *морковь – 3–4 шт. или брюква – 0,5 шт., творожный соус – 1 стакан, лук – 1 шт., тмин, рубленый репчатый лук – 2 ст. ложки.*

Вымытую и очищенную морковь натереть на крупной терке, залить творожным соусом, посыпать тертым луком, тмином и рубленым репчатым луком.

Суп из яблок, чернослива и творога

Состав: *кефир – 1 л, вода – 0,5 л, яблоки – 6 шт., творог – 5 ст. ложек, чернослив – 15 шт., мед – 2 ст. ложки, ванилин (на кончике ножа).*

Чернослив промыть, залить горячей водой, довести до кипения и охладить в отваре. Отвар процедить через марлю, из чернослива удалить косточки. Яблоки нарезать кубиками, смешать с протертыми через сито творогом и черносливом, залить смесью кефира с отваром чернослива и добавить мед и ванилин.

Баклажаны в твороге

Состав: *баклажаны – 2 шт., творог – 5 ст. ложек растительное масло – 2 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, чеснок – 4 дольки, укроп, соль;* ***для соуса:*** *помидоры – 2 шт., лук – 2 шт., чеснок, соль, сахар, зелень.*

Баклажаны нарезать ломтиками, удалить горечь, обвалять в муке с солью и жарить в горячем растительном масле. Подавать к столу с приправой из жирного подсоленного творога, заправленного растертым чесноком и мелко нарезанным укропом.

Жареные баклажаны можно залить соусом и потушить в духовке.

Приготовление соуса. Помидоры, лук и чеснок обжарить вместе, добавить соль, сахарный песок и мелко нарубленную петрушку.

Творожный соус с томатной пастой

Состав: *творожный соус, томат-паста – 1 ст. ложка или томатный сок – 4 ст. ложки.*

К вышеописанному творожному соусу добавить томатную пасту или томатный сок.

Соус из обезжиренного творога

Состав: *творог – 100 г, растительное масло – 0,5 стакана, сливки или сметана – 1 стакан, соль, сахар, горчица, перец.*

Нежирный творог хорошо растереть, затем добавить растительное масло или сметану, приправы и взбить до получения однородной массы. Вместо сметаны или сливок можно взять 50 г масла и 0,5 стакана молока. В этом случае растереть масло со специями до пены, добавить творог и потом молоко. Хорошо взбить.

Острый творожный соус

Состав: *творожный соус, перец – 0,25 ч. ложки, хрен – 0,5 ст. ложки, горчица – 0,5 ч. ложки, луковый сок – 1 ч. ложка.*

К творожному соусу добавить все перечисленные приправы.

Творожная запеканка с яблоками

Состав: *творог – 200 г, яблоки – 4 шт., лимон – 1 шт., сахарный песок – 80 г, яйца – 2 шт., орехи – 40 г, манная крупа – 40 г, разрыхлитель 1 щепотка, сливочное масло – 40 г, панировочные сухари – 30 г, фруктовый сок.*

Очищенные и освобожденные от семян яблоки натереть на терке, сбрызнуть соком одного лимона и добавить сахарный песок. Мягкий творог взбить с яичным желтком, сахаром, толчеными орехами, манной крупой, разрыхлителем и оставшимся соком лимона. Взбить белок яйца и ввести в творожную массу вместе с протертыми яблоками. Вымесить. Выложить в емкость, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Сбрызнуть оставшимся маслом и посыпать сухарями. Запекать в жарочном шкафу примерно 1 час. На стол подать с фруктовым соком.

Творожный пудинг с рисом

Состав: *творог – 500 г, рис – 60 г, сахарный песок – 30 г, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 15 г, сметана – 15 г, соль.*

Протереть творог сквозь сито, смешать с рисом, сваренным до полуготовности, а также со взбитыми яйцами, сахаром и солью. Приготовленную массу выложить в форму, как указано выше, и запечь в жарочном шкафу со сметаной.

Творожный кекс

Состав для теста: *сливочное масло – 250 г, творог – 250 г, сахар – 200 г, пшеничная мука – 500 г, яйца – 4 шт., изюм – 150 г, лимон – 1 шт., питьевая сода, соль.*

Взбить масло с сахаром, добавляя по одному яйца, сок половины лимона и натертую лимонную цедру, творог, изюм, соль, просеянную муку и погашенную лимонным соком соду. Тесто хорошо вымесить и выложить в смазанную форму. Выпекать при средней температуре около 50 минут.

Баба творожная

Состав: *творог – 500 г, сахар – 1,5 стакана, изюм – 2 ст. ложки, корица, яйца – 4 шт., сливочное масло – 30 г, молотые панировочные сухари 2 ст. ложки, соль.*

Отделить желтки от белков. Желтки тщательно растереть с творогом, солью и сахаром, добавить изюм, корицу, взбитые белки и хорошо перемешать. Массу выложить в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму, выровнять поверхность, сбрызнуть маслом, обсыпать молотыми сухарями и запечь в духовке.

Кефир

Кефир со сливками и медом

Состав: *кефир – 1 л, сливы без косточек 300 г, мед – 100 г, печенье – 100 г.*

Из промытых слив вынуть косточки, залить медом и поставить на 1–2 часа в холодильник. При подаче на стол в кефир положить сливы и полученный медовый сироп. К столу можно подать печенье или сухарики.

Салат на простокваше

Состав: *огурцы – 300 г, яичные желтки 2 шт., йогурт или простокваша – 150 г, сметана – 80 г, зелень укропа, перец, соль.*

Свежие огурцы очистить от кожицы, нарезать дольками. Отварить их в подсоленной воде 10 минут. Из сметаны, йогурта, сырых яичных желтков приготовить соус, заправить его солью, перцем, добавить половину укропа, нарезанного очень мелко. Теплые дольки огурцов обсушить, посолить, поперчить, залить приготовленным соусом и посыпать оставшимся укропом. На стол можно подать с гренками.

Салат грибной с простоквашей

Состав: *вареные или консервированные грибы 200 г, холодный отварной картофель – 400 г, сладкий болгарский перец – 1 стручок, простокваша (нежирная сметана) – 3–4 ст. ложки, кетчуп 1 ст. ложка, лимон, зелень укропа или петрушки, перец, соль.*

Сваренные или маринованные грибы нарезать ломтиками, добавить отварной нарезанный кубиками картофель, нарезанный соломкой красный перец и измельченную зелень. Смешать простоквашу, кетчуп, лимонный сок, полученным соусом залить грибы и овощи, посолить и поперчить по вкусу, все перемешать и украсить зеленью.

Суп кефирный с курагой и свеклой

Состав: *кефир – 4 стакана, вода – 1 стакан, мелко нарубленная курага – 4 ст. ложки, свекла – 2 шт., мед – 2 ч. ложки, мускатный орех (на кончике ножа).*

Свеклу натереть на крупной терке, добавить промытую и рубленую курагу, залить горячей водой, довести до кипения, добавить мускатный орех. Посуду закрыть крышкой, охладить отвар вместе со свеклой, влить в него кефир, добавить мед и взбивать смесь в течение 2 минут.

Суп из яблок с кефиром и творогом

Состав: *кефир – 1 л, яблоки – 5 шт., творог – 100 г, вода – 1,5 л, изюм – 2 ст. ложки, мед 1 ст. ложка, корица (на кончике ножа).*

Изюм промыть, залить горячей водой, довести до кипения и охладить. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину. Отходы яблок залить горячей водой и варить 10–15 минут.

Отвар от яблок процедить, охладить, смешать с кефиром, добавить протертый творог, изюм, мед, нарезанные дольками яблоки, корицу и перемешать.

Суп яблочно-морковный на кефире

Состав: *кефир – 1 л, вода – 0,5 л, яблоки – 6 шт., морковь – 2 шт., мед – 2 ст. ложки, сметана – 4 ст. ложки, ванилин (на кончике ножа).*

Яблоки и морковь нарезать соломкой, добавить мед, ванилин, соль, разведенный кипяченой водой кефир, сметану.

Кабачки в простокваше

Состав: *кабачки – 5–6 шт., простокваша – 2 стакана, толченые орехи – 1 стакан, чеснок, масло – 5 ст. ложек, укроп, соль.*

Кабачки вымыть, очистить, нарезать длинными ломтиками толщиной около 5 мм. Ломтики посолить, обвалять в муке и поджарить в кипящем растительном масле. Взбить простоквашу, добавить в нее головку толченого чеснока, мелко нарезанный укроп, толченые грецкие орехи и перемешать. Можно подлить оставшееся от жарения кабачков растительное масло, предварительно процедив его. При подаче на стол разложенные в тарелке кабачки залить этим соусом.

Соус из простокваши с растительным маслом

Состав: *простокваша или кефир – 0,5 стакана, растительное масло – 0,5 стакана, сахар – 1 ч. ложка, соль – 0,5 ч. ложки, горчица, перец.*

Простоквашу или кефир хорошо смешать с приправами и растительным маслом, взбить. Можно использовать также пахту.

Зеленый соус из простокваши

Состав: *простокваша или кефир – 1 стакан, рубленые листья шпината – 1 ст. ложка, рубленый зеленый и репчатый лук – 0,5 ст. ложки, рубленая зелень укропа, петрушки и сельдерея – 1 ст. ложка, соль, сахар.*

Промытые молодые листья мелко изрубить острым ножом, смешать с простоквашей или кефиром, заправить.

Острый соус из простокваши

Состав: *простокваша или кефир – 1 стакан, соус – 2–3 ч. ложки, соус – 1 ч. ложка, горчица, перец, мускатный орех, соль.*

К простокваше или кефиру добавить все приправы, перемешать и взбить.

Абрикосовое молоко из йогурта

Состав: *йогурт – 1 стакан, молоко – 150 мл, абрикосовый джем – 100 г, лимонный сироп – 25 мл.*

Йогурт хорошо перемешать с молоком, джемом и лимонным

сиропом и разлить по стаканам.

Печенье на кефире

Состав: *мука – 500 г, сахар – 0,5 стакана, кефир – 2 стакана, растительное масло – 2 ст. ложки, сода – 1 ч. ложка, 6 %-й уксус – 4 ст. ложки.*

Кефир взбить с растительным маслом и сахаром до консистенции крема. Добавив соду, погашенную уксусом, всыпать всю муку, замесить тесто. Раскатать его в пласт толщиной в 5 мм, выложить на лист, смазанный маслом и посыпанный мукой. Испечь в хорошо нагретой духовке. Резать печенье в горячем виде.

Цитрусовые

Салат «витаминный»

Состав: *яблоки – 2 шт., апельсин – 2 шт., бананы – 2 шт., сахар.*

Фрукты очистить, нарезать ломтиками или брусочками, перемешать, добавив немного сахара (5 г). Поставить в холодное место на 1–1,5 часа для того, чтобы фрукты выделили сок. По желанию можно добавить любые сочные, сладкие фрукты и ягоды (абрикосы, дыни, клубнику и т. п.). Можно заправить салат чайной ложкой ликера.

Салат из апельсинов, бананов и дыни

Состав: *апельсины – 2 шт., бананы – 2 шт., небольшая дыня – 1 шт., мед – 2 ст. ложки, кислый сок – 2 ст. ложки, толченые орехи – 2 ст. ложки, майонез.*

Фрукты очистить. Апельсины и бананы нарезать кружочками, а дыню четырехугольными ломтиками и вперемежку сложить на блюдо (по кругу или прямыми рядами). Залить смесью меда с соком, посыпать толчеными орехами, при желании добавить майонез.

Салат «Фантазия»

Состав: *салат латук – 150 г, сельдерей – 75 г, яблоки – 150 г, апельсины – 100 г;* ***для заправки:*** *уксус – 15 г, оливковое масло – 30 г, мята.*

Салат латук, сельдерей перебрать, промыть и нарезать

соломкой. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины и нарезать так же. Дольки апельсинов очистить от кожицы и семян и нарезать ломтиками. Подготовленные продукты перемешать, полить заправкой из уксуса, оливкового масла и мелко нарубленной мяты. При подаче выложить в салатник или в вазочку.

Салат «Мираж»

Состав: *вареный язык – 100 г, огурец – 1 шт., помидор – 1 шт., вареная кукуруза – 0,5 шт., яблоки – 2 шт., апельсин – 1 шт., редис – 4 шт., майонез – 40 г, ликер – 10 г, зелень петрушки, соль.*

Майонез смешать с апельсиновым ликером. Очищенный апельсин нарезать ломтиками. Вареный язык, свежий редис, свежий огурец нарезать так же. Свежие яблоки нарезать кубиками, все смешать с кукурузой. Чуть-чуть посолить. Салат выложить горкой в салатник, полить готовым майонезом и украсить зеленью петрушки и помидорами.

Сырный салат с фруктами

Состав: *швейцарский сыр – 250 г, апельсин 2 шт., яблоки – 2 шт., сахар – 50 г, лимонный сок, йогурт – 150 мл.*

Сыр, очищенные апельсины и очищенные яблоки (без сердцевины) нарезать кубиками. К йогурту добавить сахар, подкислить лимонным соком и залить этой смесью салат. Перемешать и подать к столу.

Запеченная телятина с цитрусовыми

Состав: *вино белое сухое – 0,5 стакана, лимон – 1 шт., масло сливочное – 30 г, 1 красный и 1 желтый грейпфрут, чеснок – 1 зубчик, апельсины – 1 шт., оливковое масло – 3 ст. ложки, 800 г мякоти телятины одним куском, 1 щепотка острого красного перца, 3 ст. л. муки, 6 листиков шалфея, соль.*

Апельсин и лимон вымыть, срезать с каждого по несколько кусочков кожуры и мелко порубить. Кончиком ножа сделать в мясе небольшие проколы и вдавить в них кусочки цедры апельсина и лимона. Кусок мяса плотно обвязать ниткой, чтобы он сохранил форму во время запекания, и обвалять в муке. Оливковое масло и 20 г сливочного разогреть в кастрюле, которая помещается в духовке. Выложить в кастрюлю телятину и, переворачивая, слегка подрумянить ее. Добавить вино, выпарить

его примерно на треть.

Чеснок и 3 листика шалфея измельчить, смешать с острым перцем, остальной цедрой апельсина и лимона. Добавить смесь в кастрюлю с мясом, посолить и запекать в духовке при температуре 180 ˚С примерно 1 час. Грейпфруты очистить от кожуры, нарезать дольками и быстро обжарить в оставшемся сливочном масле. Выключить огонь и сохранить теплыми.

Запеченную телятину вынуть из формы, удалить нитку. Выложить на блюдо, нарезать ломтиками и полить собственным соком. Оставшиеся листья шалфея измельчить, апельсин и лимон порезать маленькими кубиками, все перемешать.

Посыпать мясо смесью шалфея и цитрусовых. Вокруг мяса разложить на блюде обжаренные ломтики грейпфрутов.

Лимонный «Снежок»

Состав: *яйца – 4 шт., сахарный песок – 150 г, лимон – 2 шт., желатин – 10 г.*

Отделить желтки от белков. В желтки всыпать сахар, взбить смесь, добавить тертую лимонную цедру, лимонный сок, разведенный в воде желатин. Хорошо перемешать, добавить взбитые белки, охладить. Подавать с печеньем или вафлями.

Лимонное суфле

Состав*: цедра 2 лимонов, лимонный сок – 100 г, желатин – 2 ч. ложки, яйцо – 4 шт., сахарная пудра – 125 г, сливки (жирные) – 300 мл;* ***для украшения:*** *карамель (жженый сахар).*

В трех столовых ложках холодной воды растворить желатин. Хорошо размешать и отставить на 10 минут. Желтки взбить с сахарной пудрой добела. Добавить постепенно лимонный сок, взбивать еще 2–3 минуты. Емкость с растворенным желатином нагреть на водяной бане, пока смесь не станет прозрачной. В яичную смесь вылить желатин. Слегка взбить сливки. Поставить емкость с ними в большую миску с ледяной водой. Осторожно помешивать до загустения. В сливки добавить лимонную цедру. Хорошо перемешать. Формочку для суфле обернуть жаропрочной бумагой и закрепить так, чтобы образовался высокий бортик. Взбить белки в крепкую пену. Аккуратно ввести белки в сливки. Сразу же вылить смесь в формочку для суфле и поставить в холодильник. Перед подачей удалить бумажные бортики. Посыпать края карамельной крошкой, а сверху положить украшения из карамели.

Мусс из апельсинов

Состав: *апельсины – 2 шт., лимон – 1 шт., сахарный песок – 200 г, вода – 2,5 стакана, желатин – 2,5 ст. ложки.*

Желатин залить половиной стакана воды, оставить для набухания. Из воды и сахара сварить сироп, влить желатин, довести до кипения, снять кастрюлю с плиты, всыпать натертую на мелкой терке цедру двух апельсинов, добавить апельсиновый и лимонный соки, накрыть крышкой и охладить до комнатной температуры. Затем процедить жидкость через марлю и взбивать до превращения ее в пену. Переложить взбитую массу в смоченную холодной водой форму и вынести на холод. Перед подачей на стол опустить форму на несколько секунд в горячую воду и выложить мусс на блюдо.

Желе из апельсинового сока

Состав: *апельсиновый сок – 150 г, вода – 150 г, сахарный песок – 150 г, лимонный сок, желатин 15 г, цедра половины лимона.*

Желатин замочить в холодной воде. Апельсиновый сок, воду, сахарный песок, цедру лимона, лимонный сок смешать, поставить на огонь и довести до кипения, затем добавить желатин, тщательно размешать, чтобы желатин полностью растворился. Для аромата можно добавить маленькую рюмочку ликера. Процедить через плотную ткань, остудить и разлить, как указано выше.

Коктейль из апельсинов и лимонного сока с медом

Состав: *мед – 100 г, апельсиновый сок – 0,5 стакана, лимонный сок – 0,5 стакана, сырое яйцо – 1 шт.*

Все хорошо взбить и подать с кусочками льда.

Апельсиновый шербет

Состав: *мороженое – 50 г, апельсиновый сироп – 1 ст. ложка, яблочный морс – 0,5 стакана.*

В стакан положить шарик мороженого, а затем смешанные в миксере апельсиновый сироп и яблочный морс (сок). Шербет не размешивать.

Сыр

Салат из цветной капусты с брынзой

Состав: *цветная капуста средней величины 1 головка, брынза – 100 г, рубленые листья крыжовника – 2 ст. ложки, рубленый зеленый лук 2 ст. ложки, кефир – 100 г, соль.*

Листья крыжовника промыть и мелко порубить. Цветную капусту мелко порубить и смешать с рублеными листьями крыжовника, натертой на терке брынзой, посолить и перемешать. Заправить кефиром и сверху посыпать зеленым луком.

Сырный салат с фруктами

Состав: *швейцарский сыр – 250 г, апельсин 2 шт., яблоки – 2 шт., сахар – 50 г, лимонный сок, йогурт – 150 мл.*

Сыр, очищенные апельсины и очищенные яблоки (без сердцевины) нарезать кубиками. К йогурту добавить сахар, подкислить лимонным соком и залить этой смесью салат. Перемешать и подать к столу.

Паштет из сыра и сардин

Состав: *плавленый сыр – 300 г, сардины в масле – 150 г, репчатый лук – 20 г, лимонный сок и соль.*

Растертый сыр, сардины в масле, мелко нарезанный лук очень хорошо вымешать и заправить лимонным соком, затем посолить.

Бутерброд с огурцами и сыром

Состав: *свежие огурцы – 15 г, сыр – 8 г, сливочное масло – 5 г, зелень, пшеничный хлеб – 30 г.*

Хлеб намазать маслом, уложить на него сыр, а сверху поместить тонкие ломтики свежих огурцов. Огурцы можно посолить и посыпать перцем. Бутерброд украсить зеленью.

Бутерброд с сыром и маслинами

Состав: *ржаной хлеб – 350 г, сыр – 150 г, сливочное масло – 50 г, редис – 100 г, маслины 10 шт., красный перец, зелень, зеленый лук.*

Протереть сыр через сито, чтобы он стал как пюре, добавить красный перец и сливочное масло, можно тертый зеленый лук, мелко нарезанный свежий редис и смешать все с сыром.

Получившуюся смесь нанести на ломтики хлеба и украсить кружочками редиса и маслин, а также зеленью салата.

Омлет с сыром и салатом из помидоров

Состав: *яйца – 4 шт., молоко – 100 г, масло 20 г, салат – 100 г, сыр – 25 г, соль, перец.*

Молоко и яйца взбить и посолить, поперчить, вылить на разогретую с маслом сковороду и жарить до тех пор, когда омлет будет легко отделяться от сковороды; посыпать тертым сыром. Подавать с салатом из помидоров.

Пудинг

Состав: *хлеб белый – 450 г, масло сливочное 2 ст. ложки, изюм – 1 стакан, ломтики ананаса подсушенные – 1 стакан, сыр тертый – 120 г, орехи грецкие – 3/4 стакана, палочки корицы – 10 шт., сахар – 2 стакана, вода – 2 стакана.*

Воду, сахар и корицу смешать в кастрюльке, поставить на огонь, дать жидкости закипеть и варить сироп в течение 15 минут. Хлеб порезать и обжарить в масле с обеих сторон. Выложить 1 слой хлеба на огнеупорную тарелку, посыпать орехами, изюмом, положить ломтики ананаса. Сверху положить кусочки сыра. Сделать таких еще 2–3 слоя, насколько хватит продуктов. Сверху пудинга положить сыр и залить сиропом. Духовку прогреть до 175 °С и выпекать пудинг в течение получаса. Достать из духовки и остудить с течение 15 минут.

Пудинг сырный

Состав: *пшеничный хлеб – 300 г, твердый сыр – 200 г, молоко – 300 мл, сливочный маргарин – 50 г, яйца – 5 шт., соль.*

Пшеничный хлеб натереть на терке, смешать с тертым сыром и горячим молоком со сливочным маргарином. Посолить, добавить растертые желтки и взбитые в пену белки. Осторожно все перемешать и полученную массу уложить в форму, смазанную жиром и посыпанную мукой. Варить на пару в течение 45–50 минут.

Коржики с сыром

Состав: *мука – 90 г, молоко – 400 г, масло – 50 г, тертый сыр – 300 г, яйцо – 1 шт., желтки 2 шт., толченые сухари – 10 г.*

Просеянную муку поджарить на масле до желтоватого цвета, смешать с молоком и проварить 5 минут. Затем добавить тертый сыр, перемешать, ввести в смесь яйцо, взбитые желтки и поставить на огонь, все время взбивая, пока масса не закипит. Тогда снять посуду с огня, дать остыть и выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. Выпечь и разрезать на порции.

Бифштекс с сыром

Состав: *мясо – 1 кг, сливочное масло – 150 г, хлеб – 100 г, помидоры – 500 г, сыр – 100 г, грибы 250 г, петрушка, соус – 200 г, соль, перец;* ***для соуса:*** *3 %-й уксус, черный перец горошком, репчатый лук, мясной сочок, желтки, эстрагон.*

Поджаренные с солью и перцем бифштексы положить на хлебные крутоны и загарнировать помидорами, фаршированными измельченным хлебом и тертым сыром, тушенными в масле грибами и мелко нарезанной зеленью петрушки. Полить соусом с мелко нарезанными помидорами.

Приготовление соуса: в небольшую кастрюлю налить уксус, положить крупно дробленый черный перец горошком и мелко нашинкованный репчатый лук. Смесь уварить до полного испарения уксуса, затем добавить мясной сочок с желтками и размешать. Добавить эстрагон.

Ягоды и фрукты

Пудинг с клубникой и абрикосами

Состав: *клубника – 250 г, абрикосы – 250 г, цедра 1 лимона, сахар (для крема) – 3 ст. ложки, сахар (для пудинга) – 50 г, сок красной смородины 130 мл, крахмал – 2 ст. ложки, молоко – 400 мл, ванильный сахар – 1 ч. ложка, желатин – 8 г, яйцо (желток) – 4 шт., сливки (жирные) – 200 мл, грильяж – 50 г, мелисса – 1 веточка, фейхоа или виноград (для оформления).*

Промытую клубнику разрезать пополам. У абрикосов удалить косточки и кожицу, мякоть нарезать дольками. Фрукты залить 80 мл сока красной смородины, добавить цедру, сахар и вскипятить. Крахмал перемешать с оставшимся соком, тонкой струйкой добавить к фруктам, постоянно помешивая. Вскипятить и охладить. Для крема желатин замочить в 100 мл холодной воды. Молоко вскипятить, добавив ванильный сахар, немного охладить. Желтки и сахар взбить на водяной бане. Помешивая,

влить молоко, слегка охладить. Добавить желатин и нагревать массу до полного растворения желатина. Крем охладить и дать ему немного затвердеть. Сливки взбить, грильяж растолочь. Сливки и грильяж добавить в крем, перемешать. При подаче разложить в 4 вазочки слоями грильяжный крем и охлажденный пудинг. Оформить листиками мелиссы и ягодами.

Пудинг с вишнями

Состав: *вишня – 1 стакан, сдобные булочки – 200 г, молоко – 3/4 стакана, сливочное масло – 3 ст. ложки, сахар – 2–3 ст. ложки, яйцо (желтки) – 3 шт., цедра половинки лимона, панировочные сухари – 1 ст. ложка, вишневый сироп для пропитки.*

Сдобные булочки поломать, залить их молоком и оставить на 20 минут. Затем отцедить молоко и протереть булки через сито. Взбить до рыхлого состояния масло с сахаром, постоянно помешивая, постепенно ввести в масло желтки, кашеобразную массу из булочек, отцеженное молоко, лимонную цедру, очищенные от косточек вишни и взбитые в крепкую пену белки. Получившуюся смесь переложить в небольшую форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями и запечь на сильном жару в духовке.

Желе из груш с вином

Состав: *белое вино – 2 ст. ложки, желатин – 10 г; груши без сердцевины – 150 г, сахар – 3 ст. ложки, желатин – 3 ч. ложки, лимонная кислота, вода – 300 г.*

Груши очистить от кожицы, нарезать кусочками, залить водой, всыпать сахар и варить до готовности, следя за тем, чтобы они не разварились. Затем вынуть и уложить в большую форму или в вазочки. Сироп процедить и измерить стаканом. Добавить в него белое вино и желатин, растворенный в части сиропа. Залить груши сиропом и поставить на холод. Застывшее желе подать с сиропом или со сметаной.

Пародонтоз

Сущность заболевания

Пародонтоз является заболеванием около зубной ткани, которая называется пародонтом. При пародонтозе рассасывается костная ткань лунок. Такой воспалительный процесс может быть как в области одного, так и охватывать сразу несколько зубов одновременно. Чаще всего болезнь возникает у людей зрелого и пожилого возраста, но и молодой организм может быть подвержен проявлениям такого заболевания. Также пародонтозу предрасположены люди, которые длительное время проживали в холодных климатических условиях северных районов, так как они не получали в необходимом для организма количестве витаминов, минералов, и достаточного количества солнечного света.

Причинами возникновения пародонтоза являются наличие наследственной предрасположенности, хронические заболевания такие как: гипертония; диабет; заболевания щитовидной и поджелудочной желез; вегетососудистая дистония.

Если запустить это заболевание, то зубы можно потерять, а кроме того, невозможно будет выполнить протезирование. Чтобы избежать таких грозных осложнений самым главным станет цель полностью исключить причины появления пародонтоза.

Нужно соблюдать правила питания при пародонтозе. Прежде всего, необходимо употреблять как можно больше твердой пищи и продуктов, и тщательно пережевывать ее. Такая пища, богатая волокнами клетчатки, станет своеобразным тренажером для укрепления и оздоровления десен. Организм человека получит в полной мере все микроэлементы и витамины. Поэтому старайтесь постоянно включать в свой рацион питания большое количество свежих овощей и фруктов. Ни в коем случае не стоит забывать о молочных и молочнокислых продуктах питания, так как они имеют в своем составе кальций, который способен укреплять десна и зубную эмаль. Ешьте больше обезжиренного творога, нежирного сыра, сметану, кефир и молоко. Диета при заболевании пародонтозом должна включать в себя продукты, содержащие полиненасыщенные кислоты. Они присутствуют в растительном масле, миндале, арахисе, авокадо, морской рыбе и во всех морепродуктах. Незаменимым при пародонтозе станет использование лекарственных растений. Вы можете использовать настои и отвары из плодов боярышника, черники, травы чистотела, шалфея, зверобоя, коры дуба. Также стоит не забывать о тех продуктах питания, которые в обязательном порядке подлежат полному исключению из рациона питания. Следует

отказаться от употребления крепкого натурального кофе и чая, всех сладких газированных напитков, сахара и кондитерских изделий, чипсов и сдобного печенья. Уделите должное внимание напиткам. Ежедневно требуется пить некрепкий зеленый чай без добавления сахара и натуральные овощные, фруктовые соки без добавления красителей и консервантов. Чтобы сохранить здоровыми свои зубы и десны, то употребляйте полезные для здоровья продукты, обязательно два раза в день производите чистку зубов и полоскание отварами целебных трав.

Примерное меню рациона питания при пародонтозе

Завтрак: порция творожной запеканки с добавлением одной столовой ложки обезжиренной сметаны; 200 мл зеленого несладкого чая; одно яблоко или морковь.

Второй завтрак: свежий салат из белокочанной капусты, моркови, мелко нарезанной зелени укропа, петрушки и одной десертной ложки оливкового или кукурузного масла; 200 мл отвара шиповника.

Обед: тарелка горохового или фасолевого супа; кусок отварной нежирной говядины; свежий салат из сладкого перца, кабачков, томатов и огурцов с добавлением лимонного сока; 200 мл овощного или фруктового сока.

Полдник: 200 мл натурального несладкого йогурта с добавлением горстки свежих ягод смородины; любые фрукты.

Ужин: две печеночных котлеты с гарниром из тушеной моркови; свежий салат из любых сезонных овощей; 200 мл нежирного кефира или ряженки.

Перед ночным сном: стакан простокваши или настоя шиповника.

Продолжительность диеты при пародонтозе составляет не менее шести месяцев. За этот промежуток времени должно наступить полное выздоровление.

Блюда при пародонтозе

Морепродукты

Салат с креветками и листьями салата

Состав: *креветки – 300 г, листья салата микс – 200 г, вяленые помидоры – 50 г, помидоры черри – 6–8 шт., авокадо – 1 шт., оливковое масло – 2 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, соевый соус – 1 ст. ложка, лимонный сок – 1,5–2 ст. ложки (по вкусу), соль.*

Креветки сварить в слегка подсоленной воде минуты 3. Затем охладить и очистить. Листья салата тщательно промыть и подсушить на полотенце. Разрезать помидоры черри пополам. Вяленые помидоры нарезать на полоски. Авокадо почистить и нарезать на небольшие кубики. Приготовление заправки: смешать оливковое масло, лимонный сок, соевый соус, горчицу и соль. Выложить все ингредиенты для салата на тарелку и полить заправкой. Подать к столу.

Суп-пюре из брокколи с креветками

Состав: *брокколи – 600 г, сливки 33 %-ные 200 г, креветки очищенные (коктейлъные) – 120 г, миндаль обжаренный, желательно лепестки (пластины) миндаля – 40 г, соль – по вкусу, перец черный молотый – по вкусу.*

Брокколи отварить в подсоленной воде (5–6 минут). Слить воду и залить капусту сливками. Проварить 2–3 минуты. Креветки припустить в небольшом количестве воды (не дольше 1,5–2 минут). Капусту со сливками посолить, поперчить, пробить через блендер до однородности. Суп-пюре налить в тарелки, сверху выложить креветки и обжаренный миндаль. Можно украсить суп-пюре из брокколи с креветками отварным соцветием брокколи.

Креветки заливные

Состав: *сыромороженые креветки – 100 г, желатин – 1 ст. ложка, горошек зеленый консервированный – 3 ст. ложки, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., огурцы соленые – 2 шт., лимон – 1/2 шт., зелень петрушки–4 веточки, перец черный молотый, соль по вкусу.*

Креветки отварить в подсоленной воде с добавлением моркови, корня петрушки и лука, охладить и очистить. Желатин замочить в шестикратном количестве холодной кипяченой воды на 1 час. Отвар креветок процедить и при 40 °С соединить с набухшим желатином, затем прогреть и охладить. В формочки налить немного желе и охладить. На дно уложить ломтик лимона, веточки петрушки, очищенные креветки, фигурно нарезанную вареную морковь, зеленый горошек. Залить небольшим количеством желе и охладить. После застывания желе уложить оставшихся креветок вперемешку с кубиками моркови, огурцов и зеленью. Залить оставшимся желе и охладить. Перед подачей формочку опустить на несколько секунд в горячую воду и выложить на блюдо.

Креветки с соусом

Состав: *разделанные сырые креветки – 500 г, растительное масло – 2 ст. ложки, чеснок – 1 толченый зубчик, мелко нарезанный маленький свежий чили – 1 шт., очищенный от семян (по желанию), соус чили 1,5 ч. ложки, кукурузная мука (крахмала), морская соль и коричневый сахар – по 0,5 ч. ложки, китайский куриный бульон – 2 ст. ложки.*

Довести до кипения подсоленную воду в большой кастрюле, всыпать креветки, прокипятить 1 минуту, затем слить воду. Нагреть масло на сковороде, добавить чеснок и чили и жарить при непрерывном помешивании 30 секунд. Добавить соус чили и поджаривать еще 3 минуты. В маленькой миске смешать кукурузную муку, бульон, сахар и соль до получения однородной смеси, затем добавить ее в сковороду. Довести до кипения, постоянно помешивая, затем продолжать держать на медленном огне, пока соус не загустеет. Добавить креветки и слегка нагревать в течение 2 минут.

Креветки с чесночным майонезом

Состав: *готовые креветки – 100 г, чеснок 2 зубчика, яйцо – 1 шт., горчица – 1/2 ст. ложки, оливковое масло – 100 мл, 1 лимон, винный уксус – 1 ст. ложка, соль, перец.*

Положить чеснок в маленькую форму для духовки и побрызгать оливковым маслом. Запекать на большом огне 5–6 минут, затем очистить и сделать пюре. Добавить яичный желток, горчицу, соль и перец. Энергично взбивать, постепенно добавляя оливковое масло. Когда все масло добавлено, влить белый

винный уксус и выдавить лимон. Подавать вместе с блюдом с креветками.

Бефстроганов из кальмаров

Состав: *кальмары – 600 г, сметана – 2 стакана, мука – 2 ч. ложки, лук – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, соль, молотый перец.*

Кальмаров очистить, вымыть, нарезать соломкой, посолить, поперчить и обжарить на сковороде в масле с мелко нарезанным луком. Посыпать мукой, размешать и обжарить до золотистого цвета. Добавить сметану и дать прокипеть.

Блюдо подавать с картофелем или рисом, посыпав зеленью.

Мидии запеченные

Состав: *мидии – 10 шт., сыр тертый – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, соль по вкусу, зелень укропа.*

Раковины мидий вскрыть, посыпать солью, сыром, полить маслом, запечь до готовности. При подаче раковины положить на тарелку и оформить зеленью.

Мидии в белом вине

Состав: *мидии – 60 шт., лук – 3 шт., корень петрушки – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., вино белое – 2 ст. ложки, мука пшеничная – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, куркума 1/4 ч. ложки, перец черный и душистый горошком по 3 шт., соль, зелень петрушки.*

Раковины мидий зачистить и промыть. Подготовленные мидии залить кипящей водой, добавить лук, коренья, соль, перец и варить до тех пор, пока раковины не раскроются. Влить вино и варить еще 5 минут. Готовые мидии освободить от раковин, отвар процедить. *Для соуса* муку спассеровать, развести отваром, добавить куркуму, масло. Полученным соусом залить мидии и прогреть. При подаче гарнировать отварным картофелем, оформить зеленью.

Мидии в горчичном соусе

Состав: *мидии – 200 г, салат-латук или листья зеленого салата – 200 г, лук-шалот или красный репчатый лук – 150 г, базилик – 40 г, горчица 1,5 ст. ложки, масло оливковое – 80 г,*

майонез 1 ст. ложка.

Салат-латук или листья зеленого салата разорвать на небольшие кусочки, лук-шалот или красный репчатый лук мелко нашинковать. Добавить мидии, предварительно слив рассол, все тщательно перемешать, заправить горчичным соусом.

Приготовление соуса: для придания оригинальности и мягкости вкуса в горчицу добавить майонез, затем влить тонкой струйкой оливковое масло. Все взбить венчиком до однородной массы.

Трубочки из кальмаров

Состав: *кальмары – 300 г, яйца – 3 шт., сыр – 200 г, лук – 2 шт., оливки – 20–30 г, майонез, соль.*

Тушки кальмаров отварить в подсоленной воде, разрезать на большие пласты. Яйца отварить и мелко нарезать, лук очистить от кожуры и нашинковать. Сыр натереть на терке. Перемешать мелко нарезанные яйца, нашинкованный лук, сыр, добавить майонез и вновь перемешать. По желанию в смесь можно добавить мелко нарезанные оливки без косточек. Затем массу положить в тушки кальмара и свернуть их трубочкой. Трубочки можно укрепить шпажками и выложить на тарелку. Затем можно полить трубочки майонезом.

Салат из кальмаров, квашеной капусты и лука

Состав*: филе кальмаров – 400–500 г, квашеная капуста – 600 г, зеленый лук – 100 г, растительное масло – 2 ст. ложки., сахар – 1–2 ст. ложки, зелень петрушки или укропа – 1 пучок, соль, перец по вкусу.*

Квашеную капусту отжать от рассола, мелко порубить. Зеленый лук мелко нарезать. Вареных кальмаров нарезать соломкой. Все смешать, добавить растительное масло, соль, сахар и хорошо перемешать. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из морской капусты

Состав: *морская капуста – 1 банка, лук – 1 шт., вареная морковь – 1 шт., растительное масло – 1 ст. ложка.*

Морскую капусту соединить с натертой на крупной терке морковью и мелко нарезанным луком, посолить, сбрызнуть маслом и перемешать.

Салат из морской капусты и яблок

Состав: *морская капуста – 1 банка, морковь – 1 шт. (небольшая), яблоко – 1 шт. (крупное), соленый огурец – 1 шт., майонез – 1/2 банки, зелень петрушки, перец и соль по вкусу.*

Морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, дать остыть, очистить и нарезать небольшими кубиками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать такими же кубиками. Сразу добавить к нему морскую капусту, которая не позволит яблоку потемнеть. Соленый огурец нарезать кубиками, зелень петрушки нарубить. Все смешать, поперчить, посолить и заправить майонезом. Готовый салат можно украсить дольками яблок и кружочками огурцов.

Морской рулет

Состав: для теста: *вода – 150 г, сливки – 100 г, масло сливочное – 50 г, мука пшеничная 90 г, яйца – 3 шт.;* ***для начинки:*** *крабовые палочки – 250 г, креветки вареные – 250 г, мидии консервированные – 200 г, сливки или сметана 300 г, корень хрена тертый – 3 ст. ложки, зелень укропа – 10 г, соль.*

Воду смешать со сливками, добавить масло, довести смесь до кипения. Затем всыпать муку и, помешивая, варить смесь, пока она не начнет отставать от дна. Смесь немного охладить и по одному ввести яйца, непрерывно взбивая массу. Выложить тесто на противень, выстеленный смазанным маслом пергаментом, и запекать 20 минут при 200 °С. Выпеченную основу выложить на полотенце и охладить. Мидии обсушить и нарезать мелкими кубиками вместе с крабовыми палочками. Взбить сливки, добавляя тертый хрен и рубленую зелень укропа, посолить. Выложить сливки на выпеченную основу, затем уложить мидии, креветки и крабовые палочки. Свернуть рулетом и выдержать в холодильнике 2 часа. При подаче нарезать ломтиками.

Морская рыба

Окунь морской, тушенный с огуречным рассолом

Состав: *окунь морской – 600 г, сельдерей (корень) – 40 г, петрушка (корень) – 40 г, рассол огуречный – 2 стакана, вино виноградное – 0,5 стакана, мука – 1 ст. ложка, масло сливочное – 1 ст. ложка, соус – 200 г, орех мускатный, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый – 0,4 г, перец душистый – 0,4 г, соль.*

Дно чаши мультиварки покрыть ровным слоем корней петрушки и сельдерея, нашинкованных тонкой соломкой или мелкими кубиками (3 мм), уложить на них в один ряд порционные куски рыбы, нарубленные с костями или без костей с кожей, посыпать толченой смесью мускатного ореха с черным душистым перцем, залить процеженным и прокипяченным огуречным рассолом и сухим виноградным вином так, чтобы рыбу едва покрывало жидкостью. Закрыв крышкой, выставить режим «Тушение» на 30 минут. С готовой рыбы слить бульон, нагреть его до кипения, прибавить муку, смешанную со сливочным маслом, и, помешивая, прогреть до загустения. Заправить солью, если требуется, добавить огуречный рассол или вино. Залить этим соусом рыбу и опять прогреть до кипения. Подать с кнедликами из пшеничного хлеба, рассыпчатым отварным рисом или картофелем; рыбу полить соусом и посыпать зеленью петрушки. Это блюдо можно приготовить и без вина.

Минтай с овощами

Состав: *филе – 400 г, картошка – 4–6 шт., лук – 1 шт., помидоры – 2 шт., майонез – 2 ст. ложки, сыр – 100 г, соль, перец, приправы, растительное масло.*

Чашу мультиварки смазать растительным маслом. Картошку почистить и нарезать пластинами. Половину всего картофеля положить на дно мультиварки, посолить. Филе промыть, просушить, нарезать произвольными кусочками. Натереть их солью, перцем, сбрызнуть соком лимона и выложить на картошку. На рыбу выложить нарезанный кольцами лук. Смазать майонезом. Затем выложить еще слой картофеля, слой помидоров, нарезанных тонкими пластинами. Еще раз смазать майонезом, закрыть крышкой и выставить режим «Выпечка» на 50 минут. За 20 минут до окончания, посыпать блюдо тертым сыром и снова закрыть крышкой.

Лосось под сырной корочкой

Состав: *лосось – 500 г, сметана – 3 ст. ложки, соль, перец душистый, чеснок – 1 зубок, сок имбиря – 1 ст. ложка, свекла – 300 г, редис, кабачок 300 г, зелень, масло сливочное (с соком петрушки для украшения).*

В тарелке смешать смесь для маринада: сметаны 2 ст. ложки, сок имбиря 1 ст. ложку, зубчик чеснока, натертый на мелкой терке. Соль, черный молотый перец по вкусу. Этим маринадом

смазать филе лосося. Положить на дно чаши мультиварки оба кусочка. Закрыть крышку мультиварки и выставить программу «Варка» на 15 минут. Через десять минут, не переворачивая рыбу, открыть крышку мультиварки и посыпать рыбу сверху натертым на мелкой терке пармезаном. Для крема из свеклы нужно ее отварить до мягкости, мелко порезать в чашу блендера, добавить 50 мл жирных сливок и соли по вкусу. Пробить до гладкости. Кабачок порезать тонко и обжарить на сухой сковородке-гриль. Рыбу выложить на середину большой тарелки и украсить свекольным кремом. Сверху положить 1 ч. ложки сметаны. Кабачок разложить вокруг, а редисом с зеленью украсить рыбу. Сверху на рыбу положить два кусочка зеленого масла.

Горбуша в специях

Состав: *филе – 500 г, вода – 1 л, соль – 10 г, перец черный молотый – 10 г, сухие специи для рыбы – 15 г, (можно использовать тимьян, имбирь, базилик, розмарин).*

Можно нарезать рыбу на стейки, а можно разделать на филе. Рыбу помыть, подсушить бумажными полотенцами. Затем смешать соль, перец и сухие специи и натереть полученной смесью кусочки рыбы со всех сторон. Оставить минут на 30 мариноваться. В чашу мультиварки налить воды. Рыбу выложить в чашу для варки на пару. Выбрать режим «На пару» на 20 минут.

Копченая скумбрия

Состав: *скумбрия – 2–3 шт., лимон – 1 шт., лук – 2 шт., зелень – 200 г, чай – 3 ч. ложки, сахар – 1 ч. ложка, соль, перец.*

Скумбрию помыть, почистить. При необходимости тушки можно разрезать на части. Натереть рыбу солью и перцем. Чай и сахар смешать и распределить на большом листе фольги, сверху положить меньший лист. На нем разместить кусочки рыбы, переложив их дольками лимонов и лука. В брюшки рыбы вложить веточки укропа. Меньший лист фольги свернуть в виде чаши, чтобы сок не вытекал наружу, большой лист плотно завернуть вокруг меньшего листа с рыбой. Поместить сверток на решетку мультиварки, включить режим «Варка» на 60 минут и закрыть крышку. По истечении времени остудить скумбрию в мультиварке и вынуть из фольги.

Треска под соусом «Мартини»

Состав: *треска – 300 г, лайм – 1 шт., пори – 4 шт., перец красный жгучий (чили) – 1 шт., петрушка – 4 ветки, соль, бульон (для соуса) – 100 мл, сливки (жирные для соуса) – 50 л, мартини (для соуса) – 100 мл, ягода (можжевельник для соуса) – 3 шт., лук-шалот (мелкие для соуса) – 2 шт., масло оливковое – 4 ст. ложки, масло сливочное (для соуса) – 2 ст. ложки.*

Для маринада сложить в чашу блендера измельченные листья нори, 2 ст. ложки оливкового масла, перчик чили, освобожденный от семечек и перегородок, измельченную петрушку, соль по вкусу и 2 ст. ложки сока лайма. Измельчить не очень мелко, чтобы было видно красивые разноцветные кусочки. Обмазать маринадом рыбу и подержать до 2 часов. Потом положить на дно чаши мультиварки. Закрыть крышку и задать программу «Варка» на 15 минут. Пять минут держать рыбу на одной стороне, потом перевернуть на другую сторону на пять минут. После этого вытащить рыбу и отложить ее в теплое место. Пока рыба готовилась в мультиварке, приготовить в чаше блендера соус: сливки, мартини, сок лайма 1 ст. ложка, 100 г горячего рыбного бульона, измельченные луковицы-шалот, соль по вкусу и размолотые в ступке можжевеловые ягоды. Все взбить до однородного состояния и влить в чашу мультиварки после того, как достали из нее рыбу. Подержать оставшиеся пять минут и выключить мультиварку. Можно взять любой гарнир. Подавать рыбу на соусе с гарниром, украсив салатом руккола, ломтиками лайма и колечками перца чили.

Хек в овощах

Состав: *хек – 2 шт., лук репчатый – 1–2 шт., морковь – 2–3 шт., масло оливковое, перец черный молотый, соль.*

Тушки хека промыть под холодной водой и натереть солью и черным перцем. В чашу мультиварки налить оливковое масло и включить режим «Выпечка». Выложить в чашу нарезанный лук и морковь, посолить и жарить до полумягкости минут 7–10. Теперь переложить половину обжаренных овощей в тарелку, а в мультиварку поместить рыбу. Овощи положить обратно в мультиварку поверх рыбы. Теперь закрыть крышку и установить режим «Тушение» на 1 час.

Творог

Творожная масса проварная

Состав: *творог – 500 г, яйца – 2 шт., масло 100 г, сметана – 200 г, сахарный песок – 200 г, миндаль – 60 г, изюм – 50 г, ванилин, соль по вкусу.*

Творог протереть через сито, добавить в него яйца, сливочное масло, сметану, перемешать, выложить в кастрюлю и прогреть до кипения при непрерывном помешивании. Затем снять с плиты и охладить, не прекращая помешивать. В остывшую массу добавить сахарный песок, ванилин, мелко нарубленный жареный миндаль и изюм. Все это перемешать, слегка посолить, завернуть во влажную салфетку и поместить под пресс на холод.

Русский сыр

Состав: *мягкий творог – 300 г, сливочное масло – 100 г, репчатый лук – 40 г, чеснок – 2 дольки, сметана – 100 г, молотый сладкий перец, соль.*

Взбитое масло смешать с протертым через сито творогом, добавить тертый лук, растертый чеснок, молотый сладкий перец, соль и разбавить сметаной до требуемой консистенции. Затем подготовленную массу поместить в полотняный мешочек под груз и дать возможность жидкости стечь.

Суп из яблок с кефиром и творогом

Состав: *кефир – 1 л, яблоки – 5 шт., творог – 100 г, вода – 1,5 л, изюм – 2 ст. ложки, мед 1 ст. ложка, корица (на кончике ножа).*

Изюм промыть, залить горячей водой, довести до кипения и охладить. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину. Отходы яблок залить горячей водой и варить 10–15 минут. Отвар от яблок процедить, охладить, смешать с кефиром, добавить протертый творог, изюм, мед, нарезанные дольками яблоки, корицу и перемешать.

Творог с фруктами

Состав: *творог – 300 г, фрукты (свежие или консервированные) – 150 г, сметана – 2 ст. ложки, сахар – 2 ст. ложки.*

Творог растереть со сметаной и сахаром, массе придать форму конуса, салат украсить фруктами.

Творожный паштет с ветчиной

Состав: *творог – 300 г, ветчина – 100 г, сливочное масло – 100 г, молоко, соль.*

К размягченному и растертому маслу добавить протертый через сито творог, мелко нарезанную ветчину, соль, молоко.

Творожный пудинг со шпинатом

Состав: *творог – 500 г, сметана – 1 стакан, яйца – 3* шт., *сахарный песок – 2 ст. ложки, манная крупа – 2 ст. ложки, масло – 2 ст. ложки, свежий шпинат – 250 г, сыр – 25 г.*

В протертый творог добавить яичные желтки, растопленное масло, сахар, соль, манную крупу. Все это хорошо перемешать и взбить деревянной лопаточкой. Шпинат перебрать, очистить от стебельков, листья промыть в двух-трех водах, откинуть на решето, дать стечь воде, затем мелко изрубить и перемешать с творожной массой. Смешав всю массу со взбитыми белками, переложить ее в смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду, сровнять поверхность, смазать ее сметаной, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить в духовой шкаф на 15–30 минут. Готовый горячий пудинг выложить на блюдо, полить маслом и подать с холодной сметаной.

Пудинг с яблоками и творогом

Состав: *пшеничный хлеб – 200 г или молотые сухари – 150 г, творог – 250 г, сахар – 3 ст. ложки, яблоки – 3–5 шт., яйца – 2 шт., масло – 1 ст. ложка, панировочные сухари – 1 ст. ложка.*

Протертый творог смешать с тертым пшеничным хлебом или молотыми сухарями, яичными желтками, очищенными и нашинкованными яблоками, добавить взбитые яичные белки и осторожно перемешать. Массу выложить в смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, поставить ее на водяную баню и варить 40–50 минут. Можно выпечь пудинг в духовке.

Запеканка из фруктов, овощей и творога

Состав: *яблоки – 2–3 шт., изюм – 0,5 стакана, творог – 100 г, яйца – 2 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, сахар – 1 ст. ложка, манная крупа – 1 ст. ложка, морковь – 1 шт., шпинат 50 г, сметана – 0,5 стакана.*

Морковь нашинковать мелкой лапшой и потушить со сливочным маслом и небольшим количеством воды до

готовности, после чего добавить нашинкованный шпинат и тушить еще 5 минут, затем добавить нашинкованные яблоки, яйцо и вымешать. Одновременно протереть творог через сито, смешать с крупой, сахаром, яйцом и изюмом. Смазать формочку маслом, заполнить слоем творога, затем слоем яблок и т. д., всего 4 слоя, поверхность разровнять, сбрызнуть маслом. Запечь в духовке. Подавать со сметаной.

Мазурка с творогом

Состав: *мука – 400 г, масло – 200 г, сахарный песок – 200 г, яйцо – 1 шт.;* ***для начинки:*** *творог 1 кг, сахарный песок – 200 г, желтки – 10 шт., ром – 10 г.*

Приготовить песочное тесто из муки, масла, сахара и одного яйца. Тесто разложить на листе. Творог протереть через сито, добавить сахар, желтки и ром. Все хорошо перемешать и положить тонким слоем на тесто, посыпать сахаром с ванилью. Выпекать в духовке 30 минут.

Печенье из творога

Состав для теста: *сухой творог – 250 г, сливочный маргарин – 250 г, мука – 4 ст. ложки;* ***для отделки:*** *сахар – 0,5 стакана, мак – 1–2 ст. ложки, тмин – 1–2 ст. ложки, дробленые ядра орехов – 1 горсть.*

Маргарин тщательно растереть с творогом до получения однородной массы, добавить муку, замесить тесто. Раскатать тесто слоем толщиной 0,5–0,6 см, нарезать гофрированным ножом на квадратики или ромбики размером 3×3 см. Поверхность заготовок посыпать сахаром, орешками, маком или тмином. Выпекать до золотистого цвета при температуре 210–220 °С. Подавать печенье к чаю, кофе.

Соус из жирного творога

Состав: *творог – 100 г, молоко – 1 стакан, соль, сахар, тмин или горчица.*

Творог растереть деревянной ложкой, зернистый творог протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку, заправить, добавить молоко, растереть до получения однородной сметанообразной массы.

Зеленый творожный соус

Состав: *творожный соус, рубленая зелень петрушки – 0,5 ст. ложки, рубленый укроп 0,5 ст. ложки, рубленый зеленый или репчатый лук 0,5 ст. ложки, рубленый кресс-салат – 0,5 ст. ложки, рубленая зелень сельдерея – 0,5 ст. ложки.*

Зелень хорошо изрубить острым ножом или пропустить через мясорубку. Тщательно растирая, смешать с готовым творожным соусом.

Кефир

Салат кефирный

Состав: *кефир – 30 г, яйца – 2 шт., твердый сыр – 50 г, салат – 100 г, зелень, соль, перец.*

Вареные куриные яйца нарезать ломтиками. Зеленый салат промыть, просушить и нарезать соломкой. Все посолить, поперчить, перемешать и заправить кефиром. При подаче украсить зеленью, посыпать сыром, натертым на терке.

Салат из овощей с грибами

Состав: *морковь – 1 шт., горошек – 1 стакан, кольраби – 1 шт., сельдерей – 1 шт., лук – 0,25 шт., консервированные грибы – 1 стакан, сметанный соус или соус из простокваши – 1 стакан, яйцо 1 шт., зелень, ломтики лимона.*

Вареные морковь, сельдерей и кольраби нарезать кубиками (маринованные или соленые изрубить). Грибы и лук нарезать соломкой. Все продукты смешать с соусом, положить в миску и украсить дольками яйца, ломтиками лимона и зеленью. Составные части салата можно и не перемешивать, а положить на блюдо отдельными разноцветными горками, соус подать в соуснице.

Салат из кольраби

Состав: *кольраби – 2–3 шт., красный перец – 1 стручок, лук – 2 шт., помидоры – 3 шт., соус из простокваши – 1 стакан, листья салата, укроп, ломтики лимона.*

Кольраби отварить до мягкости в подсоленной воде, остудить и нарезать кубиками. Стручок свежего или консервированного красного перца и помидоры нарезать тонкими ломками, лук изрубить. Все продукты смешать с соусом. Салатницу украсить листьями салата, укропом и ломтиками лимона.

Для приготовления соуса столовую ложку муки слегка поджарить на масле, развести половиной стакана овощного бульона и стаканом простокваши. Прокипятить в течение 5 минут, добавить по вкусу соль и процедить.

Запеканка из манки и простокваши

Состав: *яйца – 2 шт., сахар – 200 г, маргарин – 100 г, лимон – 0,5 шт., изюм – 75 г, немного соли, манка – 2 стакана, пищевая сода – 1 ч. ложка, мука – 3 ст. ложки, простокваша – 0,5 л, сливочное масло для смазки формы, панировочные сухари.*

Смешать манку с простоквашей и дать постоять 50–60 минут, чтобы манка разбухла. Затем добавить взбитые с сахаром яйца, растопленный и слегка охлажденный маргарин, тертую лимонную цедру и сок, подготовленный изюм и смешанную с пищевой содой муку. Тесто положить в смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, выпекать в духовке при средней температуре в течение 40–45 минут.

Суп кефирный со сливками и апельсинами

Состав: *апельсины – 2 шт., кефир – 4 стакана, сливки – 1 стакан.*

Апельсины очистить от кожицы, удалить белый слой, разделить на дольки. Кефир смешать со сливками и взбить смесь в течение двух минут. Разлить в тарелки, опустив в них дольки апельсина.

Суп кефирный с яблоками и черносливом

Состав: *кефир – 4 стакана, вода – 2 стакана, яблоки – 4 шт., чернослив – 4 ст. ложки.*

Яблоки очистить и удалить сердцевину. Отходы яблок проварить в течение 6–7 минут, отвар процедить, добавить в него промытый чернослив, проварить в течение 5 минут, дать настояться 30 минут, после чего чернослив вынуть. Отвар процедить, соединить с кефиром, добавить дольки яблок, чернослив без косточек.

Суп кефирный с яблочным соком и морковью

Состав: *яблочный сок – 1 стакан, кефир – 3 стакана, морковь – 2 шт.*

Сырую морковь натереть на крупной терке, добавить яблочный сок, кефир и взбить смесь в течение 2 минут.

Соус из простокваши с луком

Состав: *простокваша или кефир – 1 стакан, 1 небольшая луковица или зеленый лук – 25 г, сахар – 1–1,5 ч. ложки, соль, горчица, перец.*

К простокваше или кефиру добавить тертый лук или рубленый зеленый лук, заправить, хорошо перемешать.

Соус из простокваши или кефира

Состав: *простокваша или кефир – 1 стакан, сахар – 1 ч. ложка, соль – 0,5 ч. ложки, горчица, перец, сливки или молоко.*

Простоквашу или кефир заправить, хорошо взбить. Если простокваша слишком кислая, добавить немного сливок или молока, увеличить количество сахара.

Соус из простокваши со взбитыми сливками

Состав: *простокваша или кефир – 0,5 стакана, взбитые сливки – 0,5 стакана, сахар – 1 ч. ложка, соль, горчица, перец, томатное пюре – 1–2 ч. ложки.*

35 %-е сливки взбить с сахаром, смешать с простоквашей или кефиром, заправить. При желании добавить томатного пюре, чтобы придать соусу более кислый вкус.

Кабачки с кефиром

Состав: *кабачки – 500 г, сливочное масло – 80 г, кефир – 500 г, сахарный песок – 25 г.*

Подготовленные кабачки очистить от кожуры, нарезать ломтиками толщиной 1 см, посолить. На горячую сковороду выложить ломтики в один ряд и обжарить с обеих сторон. На стол подать кабачки со взбитым кефиром и посыпанные сахаром.

Брусничное молоко из йогурта

Состав: *йогурт – 1 стакан, молоко – 250 мл, брусничный джем – 100 г, лимонный сироп – 25 мл.*

Йогурт хорошо размешать с молоком и сиропом и, продолжая

мешать, постепенно добавить брусничный джем.

Яблочный коктейль с кефиром

Состав: *яблоки – 150 г, кефир – 0,75 л, сахар по вкусу.*

Кефир с сахаром хорошо взбить, положить очищенные от кожуры, нарезанные тонкими дольками или измельченные на крупной терке яблоки, перемешать и подать к столу.

Сыр

Сырный салат с красной капустой

Состав: *плавленый копченый сыр – 150 г, яйца – 2 шт., зеленый горошек – 50 г, перец (красный болгарский) – 30 г, красная консервированная капуста 150 г, консервированные огурцы – 50 г, репчатый лук – 30 г, зеленый лук – 20 г, йогурт – 200 мл.*

Плавленый сыр нарезать мелкими кубиками, добавить мелко нарезанные лук, перец, огурцы, сваренные вкрутую яйца, капусту, горошек. Осторожно перемешать все продукты с йогуртом. По вкусу добавить сахар, посолить, можно подкислить уксусом.

Сырный салат с солеными огурцами

Состав: *голландский сыр – 100 г, сыр гауда 100 г, ветчина – 100 г, яблоки – 100 г, соленые огурцы – 50 г, сливочный майонез – 250 г, молотый перец, соль, лимонный сок.*

Сыры, яблоки, колбасу и огурцы нарезать кубиками, посолить, поперчить, по вкусу подкислить лимонный соком, перемешать с майонезом. К салату можно подать хлеб либо соленое печенье.

Паста острая из сыра

Состав: *твердый сыр – 100 г, сливочное масло – 70 г, готовая горчица – 1 ст. ложка, соль, перец.*

Натертый сыр тщательно растереть с маслом и горчицей до получения однородной массы, посолить и прибавить относительно много перца (по вкусу).

Бутерброд с маслом и плавленым сыром

Состав: *сливочное масло – 45 г, плавленый сыр – 45 г, пшеничный хлеб – 100 г, зелень.*

В размягченное сливочное масло ввести плавленый сыр, тщательно перемешать до получения однородной массы, сформировать в виде прямоугольного бруска, охладить и нарезать тонкими ломтиками. Масло с сыром уложить на ломтик хлеба и посыпать рубленой зеленью.

Бутерброд с сыром и яйцами

Состав: *хлеб – 2 ломтика, сливочное масло – 30 г, сыр – по 20 г каждого вида, вареное яйцо 0,5 шт., огурец – 0,25 шт., зелень петрушки.*

Нарезанный ржаной хлеб смазать сливочным маслом, нарезать три вида сыра тонкими ломтиками и уложить на бутерброд, сверху украсить вареным яйцом, огурцом, зеленью петрушки.

Спагетти

Состав: *спагетти – 300 г, оливковое масло 75 г, репчатый лук – 70 г, чеснок – 2 дольки, помидор – 1 шт., сыр – 100 г, соль.*

Репчатый лук и чеснок нарезать мелко, посолить и обжарить на масле, добавить нарезанные мелкими ломтиками помидоры и пассеровать еще некоторое время.

Отваренные спагетти осторожно перемешать с пассеровкой, выложить на тарелку и подать, посыпав тертым сыром.

Свинина в сыре

Состав: *мясо свинины – 500 г, растительное масло – 70 г, соль, перец;* ***для кляра:*** *яйцо – 1 шт., тертый сыр – 50 г, мука – 30 г, молоко – 20 г, отварной картофель, салат из свежих помидоров, тертый хрен.*

Постное мясо свинины нарезать кусочками по 120 г, отбить, придать овальную форму, посолить, поперчить и опустить в кляр, приготовленный из яйца, молока, муки, соли и натертого сыра (см. Осетрина в тесте), затем быстро обжарить на сильно разогретой сковороде в растительном масле. Подать с отварным картофелем, салатом из свежих помидоров и тертым хреном.

Суфле черничное

Состав: *черника – 300 г, фисташки – 200 г, лимон – 1 шт., желатин – 1 ст. ложка, творог 300 г, мягкий сыр (типа адыгейского) – 200 г, мед 2 ст. ложки, черничное варенье – 2 ст. ложки, вода – 1/3 стакана.*

Желатин размочить в воде для набухания. С лимона снять цедру, мякоть очистить от пленок, удалить семена и мелко нарезать. Творог, сыр, мед, сироп, цедру, мякоть лимона и 100 г фисташек смешать, взбить блендером в течение 2–3 минут до получения однородной массы. Желатин растопить на водяной бане, добавить в приготовленную смесь и взбивать еще 30 секунд. Полученную массу смешать с ягодами черники, выложить в порционные формочки или в одну большую форму. Поместить на холод на 5 часов. При подаче на стол посыпать измельченными фисташками.

Крендели с сыром

Состав: *мука – 600 г, тертый сыр – 1,5 стакана, сливочное масло или маргарин – 300 г, питьевая сода – 0,5 ч. ложки, молоко – 1,5 стакана, соль 2 ч. ложки, яйцо на смазку – 1 шт.*

В муке размешать тертый сыр, масло или маргарин, добавить соду, соль, молоко и замесить не слишком крутое тесто, которое оставить на 2 часа на расстойку. Готовое тесто раскатать на посыпанной мукой доске в пласт толщиной 5 мм; разрезать на полоски и сформировать в виде кренделей, которые смазать яйцом, переложить на противень и выпечь в горячей духовке.

Крендели не портятся долгое время, поэтому их можно готовить впрок и хранить в картонных коробках.

Цитрусовые

Салат «Оранж»

Состав: *апельсины – 2 шт., яблоки – 2 шт., сахарный песок – 60 г, вино – 60 г, апельсиновая цедра – 20 г, вода – 30 г.*

Сварить винный сироп. Для этого вино, сахарный песок, воду прокипятить и остудить. Апельсины, яблоки очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Все перемешать и залить приготовленным сиропом. Подавать в креманках, посыпав сверху апельсиновой цедрой.

Салат из моркови с апельсином

Состав: *морковь – 500 г, апельсин – 2 шт., соль, сахарная пудра – 1 ст. ложка, лимон.*

Морковь очистить, разрезать по длине и удалить сердцевину, помыть, дать стечь воде. Смешать соль, сахарную пудру и сок лимона. Натереть в этот сок морковь и хорошо все перемешать. Добавить очищенные и нарезанные ломтики апельсина. Подавать салат сильно охлажденным.

Салат из грейпфрутов

Состав: *грейпфруты – 2 шт., апельсины – 2 шт., яйцо (белок) – 1 шт., сахар – 1 ч. ложка, сахарная пудра.*

Грейпфруты и апельсины очистить от кожуры, нарезать кружочками прямо в тарелке или салатнице, чтобы не вытек сок, посыпать сахаром. Сверху салат украсить взбитыми с сахарной пудрой белками.

Салат пестрый с сыром

Состав: *твердый сыр – 200 г, шампиньоны 100 г, сладкий перец – 2 стручка, яблоки – 2 шт., апельсин или мандарин – 1 шт., йогурт – 1 стакан, мед – 3 ч. ложки, горчица – 1 ч. ложка, лимонный сок – 2 ст. ложки, цедра апельсина.*

Сыр и очищенные от кожицы и сердцевины яблоки нарезать небольшими кубиками. Молодые шампиньоны потушить и разрезать пополам, более крупные – на несколько частей. Из перца удалить сердцевину, нарезать кольцами и смешать с дольками мандаринов или разрезанными поперек дольками апельсина. Приготовить соус из йогурта, горчицы, меда, лимонного сока и цедры. Заправить салат и перемешать.

Салат «Вечерний»

Состав: *яблоки – 2 шт., мандарины – 2 шт., шоколад – 50 г, сироп – 30 г.*

Сладкие яблоки почистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой, мандарины почистить и разделить на дольки, все перемешать и заправить сиропом. Подавать в салатнике, посыпав тертым шоколадом.

Форель с цитрусовым соусом

Состав: *филе форели – 600 г, масло оливковое 2 ст. ложки,*

петрушка рубленая – 1 ст. ложка, орегано – 1 ст. ложка, эстрагон сушеный – 1 ст. ложка, лимоны – 1 шт., апельсины – 1 шт., лайм – 1 шт., помидоры черри – 500 г„каперсы – 1 г.

Разогреваем половину оливкового масла в сковороде на среднем огне. Нарезаем очищенное от чешуи и костей филе форели широкими пластинами (примерно по 4 см) и обжариваем с обеих сторон в течение 1 минуты. Укладываем рыбу на противень и ставим на 15 минут в предварительно разогретую до 180 ˚С духовку. Смешиваем в миске оставшееся оливковое масло, мелко нарезанные зелень, мелко нарезанные помидоры, промытые соленые каперсы, выжатый сок и предварительно снятую цедру всех цитрусовых. Добавляем соль и перец по вкусу, тщательно перемешиваем и переливаем в соусник. Готовую форель выкладываем на тарелку и поливаем цитрусовым соусом.

Пудинг лимонный

Состав: *пшеничная мука – 1 неполный стакан, сливочное масло – 150 г, молотые сухари – 2 стакана, сахар – 0,7 стакана, лимонный сок – 2 ст. ложки, цедра половины лимона, яйца – 6 шт., соль.*

Яичные желтки растереть с сахаром, белки взбить до пенистой консистенции. Размягченное сливочное масло, молотые сухари, предварительно поджаренную муку и соль смешать с желтками. Добавить лимонный сок и измельченную цедру. В смесь ввести белки. Все тщательно перемешать, выложить в смазанную маслом форму и довести до готовности на водяной бане.

Лимонное желе

Состав: *лимон – 1 шт., сахарный песок 1 стакан, вода – 3 стакана, желатин – 25 г, цедра.*

В кастрюлю влить воду, всыпать сахарный песок, размешать и довести до кипения. В приготовленный горячий сироп положить цедру, срезанную с половины лимона, и замоченный желатин. Сироп, помешивая, снова довести до кипения и влить лимонный сок. Горячий сироп процедить через плотную ткань, слегка охладить и разлить в формочки или вазочки.

Суфле лимонно-творожное

Состав: *творог – 250 г, сахарная пудра – 2 ст. ложки,*

лимонный сироп – 2 ч. ложки, изюм – 50 г.

В посуду положить творог, сахарную пудру, влить лимонный сироп и взбивать миксером в течение 2 минут. Готовое суфле разложить в бокалы и украсить изюмом, шоколадной стружкой или взбитыми сливками.

Лимонный коктейль

Состав: *молоко – 350 мл, лимонный сок 50 мл, апельсиновый сироп – 50 мл, измельченный лед – 2 ст. ложки.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Пунш ромовый

Состав: *лимонный сок – 1,5 стакана, апельсиновый сок – 6,5 стаканов, сахарный песок – 300 г, ром – 3 бутылки.*

Все перемешать венчиком, чтобы разошелся сахарный песок, и поставить в холодильник на 2 часа. Затем разлить в стаканы с кусочками льда. Рассчитано на большое количество гостей.

Крюшон

Состав: *яблоки – 1,5 кг, лимон – 2 шт., холодный крепкий чай – 2 л, сахарный песок – 2,5 стакана, шампанское – 1 бутылка.*

Ароматные яблоки очистить, разрезать на четыре части, вынуть семенные коробочки, порезать поперек каждую четвертинку на тонкие ломтики, сложить в большую эмалированную кастрюлю, добавить сок двух лимонов, цедру половины лимона, залить холодным свежим, очень крепким чаем, добавить 2,5 стакана сахара, накрыть крышкой и поставить на 5–6 часов на холод. Перед подачей перелить в бокал и добавить шампанское и, если надо, сахарный песок по вкусу.

Ягоды и фрукты

Клубника и ревень с ванильным пудингом

Состав: *ревень – 150 г, ванильный сахар 1 пакетик, сахар – 6 ст. ложек, апельсиновый сок – 50 мл, лимонный сок – 2 ст. ложки, крахмал – 1 ч. ложка, порошок (для приготовления ванильного пудинга) – 1 упаковка, молоко – 50 мл, клубника – 300 г, корица – 1/2 ч. ложка.*

Ревень промыть, почистить порезать на мелкие кусочки.

Сложить в кастрюлю и добавить ванильный сахар, 2 ст. ложки сахара, апельсиновый и лимонный сок. Оставить на 15 минут. Затем кастрюлю с ревенем нагреть, добавить к нему крахмал и дать один раз подняться. Потушить в течение 10 минут на среднем огне. В молоко высыпать порошок для приготовления пудинга и 2 ст. ложки сахара. Довести до кипения при непрерывном помешивании и снять с огня, когда масса уплотнится и начнет пузыриться. Слегка остудить. Клубнику разрезать пополам. Посыпать сверху остатками сахара, дать немного пропитаться. Смешать с остывшим компотом из ревеня. Уложить в креманки слоями клубнику, смешанную с ревенем, и пудинг.

Брусника с цитрусовыми

***Состав**: брусника – 1 кг, лимон – 2 шт., апельсин – 2 шт., сахар – 700 г.*

Бруснику промыть, просушить. Цитрусы помыть хорошо щеточкой. Порезать на кусочки. По возможности удалить косточки. Измельчить фрукты в кашицу с помощью блендера. Бруснику также измельчить до состояния пюре. Смешать ягодное и фруктовое пюре, добавить сахар, хорошо перемешать. Это пюре можно долго хранить в холодильнике.

Пудинг с грушами и миндалем

***Состав:** сливочное масло – 100 г, малиновый джем – 1 ст. ложка, груши очистить и порезать – 2 шт., лимонный сок – 1 ст. ложка, сахар – 100 г, яйцо (слегка взбить) – 3 шт., блинная мука – 75 г, разрыхлитель теста – 1 ч. ложка, миндаль (поджаренные крошки) – 50 г, хлеб (свежих белые, крошки) – 75 г.*

В смазанную маслом форму для пудинга положить малиновый джем в форму. В отдельную миску сложить порезанные груши и покрыть их лимонным соком, чтобы они не потемнели, отложить их на время. В большой миске взбить масло с сахаром. Добавить яйца по одному. Просеять вместе муку, порошок для выпечки и корицу. Большой металлической ложкой смешать со смесью, добавить хлебные крошки, груши и миндаль. Выложить тесто в форму. Накрыть форму бумагой для выпечки в 2 слоя и фольгой, сделать складку в середине, захватывая все 3 слоя, чтобы было больше места пудингу подняться. Завязать шнурком вокруг формы и сделать ручку. Поместить форму в пароварку или в кастрюлю с водой, доходящей до середины

высоты форму для пудинга. Закрыть плотно крышку и готовить пудинг в течение 2 часов. Вода должна кипеть очень слабо, постоянно проверяйте уровень воды и при необходимости добавляйте кипяток. Осторожно вытащить форму, снять фольгу и бумагу. Пудинг должен быть твердым при прикосновении. Проверить готовность деревянной палочкой или зубочисткой (она должна быть чистой после вытаскивания из пудинга). Слегка остудите пудинг перед вытаскиванием из формы. Подавать горячим, со сливками или заварным кремом.